# కుండలినీ యోగ రహస్యము





స్కరానందనాథ

# కుండలినీయోగరహస్యము



"భాస్కరానందనాథ"

ప్రతులకు

డాక్టర్ కె. భాస్కరరావు. ఎం.ఎ. డి లిట్. (అమెరికా)

లెక్చరర్

18-2-47, శ్రీ కామేశ్వరీ నిలయం

కొర్లగుంట రోడ్, తిరుపతి-517 501.

* వేయి ప్రతులు

* ప్రథమ ముద్రణ, 1981

  పరివర్థిత ద్వితీయ ముద్రణ, 1990

* శుక్ల, సంక్రాంతి జనవరి, 1990

* మూల్యము — పది రూపాయలు

* ప్రతులకు డాక్టర్ కె. భాస్కరరావు పేర వ్రాయాలి.

రమణ ప్రింటర్స్

6-4-387, గాలి వీధి, తిరుపతి.

శ్రీః

# తొ లి ప లు కు

శ్రీమత్ త్రికోణ పురతః స్ఫురంతీం
బాలాతపారుణ తనుం తరణేందుయుక్తామ్,
పీయూష భాజన వరాంకుశ పాశహస్తాం
కామేశ్వరీం భగవతీం పరిపూజయామి॥

మద్విరచితమైన "కుండలినీయోగరహస్యము"నకు యిది రెండ ముద్రణ. ఈప్రచురణకు నా శిష్యులనేక మంది కారణం అని అం ఆశ్చర్యంకాదు.

ఈ ప్రచురణకు అండగా నిలిచి శ్రమ అని భావింపక ప్రచుర కార్యం నిర్వహించిన చిరంజీవి ఆర్. రమణ, (ప్రొప్రైటర్ రమణా ప్రింటర్స్, తిరుపతి.), చిరమిత్రుడు యన్. బలరామయ్యల నా కృ త జ్ఞ త..

ఈ పుస్తకానికి టైటిల్ పేజి, బ్లాకులను గీసి యిచ్చిన నా శిష్య చిరంజీవి పి. వెంకట్రామరాజు, బి.ఏ., (మహబూబ్‌నగర్) నా ఆశీర్వచనాలు.

నా యందు సదా విశ్వాసాన్ని ఉంచిన నా శిష్యమిత్రు శ్రీబి. ఎమ్. రాఘవయ్యగారు (విశాఖపట్నం), స్వామి రామానం (గండీక్షేత్రం, కడప.), కోటక్రింది కృష్ణమూర్తి (తిరుపతి) ఇః మిత్రమణులు శ్రీ డి. నాగసిద్దారెడ్డిగారు (అధ్యక్షులు, శ్రీవేంకటేశ

ప్రాచ్య కళాశాల) డాక్టర్ సాకం వెంకటసుబ్బయ్యగారు. (జయశ్రీ క్లినిక్, తిరుపతి) గార్లకు నా ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు.

అనంత వేదాంత సాగరమథనంలో ఈపుస్తకమొకచిన్న బిందువు. ప్రజల హృదయాలను. హృదయగతమైన భావనలను సమన్వయం చేసి ఆనందంగా జీవించగల శక్తి ఈ కుండలినీయోగరహస్యం వల్ల కలుగుతుంది. ఇదిఅనుభవైకవేద్యం. వివరించటానికి మాటలు చాలవు.

నా యీ జీవనానికి కారకులైన మా ముత్తాత భట్టిప్రోలు సీతారామ దీక్షితులవారికి. మా పితామహి, మంత్ర విజ్ఞాని కలపటపు కనకదుర్గమ్మగారికి. నా పితృపాదులు కీ.శే. కలపటపు జగన్నాధ రావుగారికి నేను సదా కృతజ్ఞుడ్ని. నామంత్ర శాస్త్ర గురువు శ్రీ శ్రీ శ్రీ కామేశ్వరానంద నాథులవారియొక్క, చ. రామస్వామిగారి యొక్క ఋణం నేను తీర్చుకోలేనిది.

ఈ నా ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి చేదోడువాదోడై కష్టసుఖాలను సమంగా భావించి, భగవతీ సేవయే పరమార్థంగా భావించి, నిరంతరం దేవీపూజా తత్పరతలో నాకు సహాయకురాలుగా ఉన్న నా ధర్మపత్ని చి॥ సౌ॥ కమలాదేవిని ఆ భగవతి సర్వవిధాలా అనుగ్రహించుగాత మని ప్రార్థిస్తున్నాను.

పాఠకుల అభిప్రాయాలకోసం ఎదురుచూస్తూ

మీ

భాస్కరానందనాథ

# విషయసూచిక



## చక్రములు

# అభినందనలు

శ్రీ ఎల్లంటి మోహన్
శ్రీమతి ఎల్లంటి వరలక్ష్మిగారు — పల్లవీ ఫిలిమ్స్, తిరుపతి.

సర్వశ్రీ రత్నగిరి తిప్పన్న, డి.సి.టి.ఓ., తిరుపతి.
శ్రీమతి అబ్బూరి పార్వతీదేవిగారు, తిరుపతి.
కె. దామోదర్‌రెడ్డి, చెన్నూర్.
కె. శివరామ్, విశాఖపట్నం.
చిరంజీవి పి. సుధర్మవమ్మ, విశాఖపట్నం.
వై. విద్యావతి ,,
బి.ఎమ్. రాఘవయ్య ,,
వై. పురుషోత్తం, తిరుపతి
చిరంజీవి ఎమ్. చంద్రకళావతి, తిరుపతి.
పి, సత్యనారాయణ. ,,
ఎమ్. అనిల్‌కుమార్. ,,

డాక్టర్ ఎమ్. నాగరత్నమ్మ, అధ్యక్షులు, హిందీ విభాగం, S.V.O.కాలేజి తిరుపతి.
,, ఎన్.సి. సీతాంబాళ్, లెక్చెరర్ ,, ,,
సి. పద్మావతి ,, ,, ,,
సి. రామయ్య ,, ,, ,,

# ప్రత్యేకాభివానులు

| | |
|---|---|
| శ్రీశ్రీశ్రీ మాతాజీ త్యాగీశానందపురివారు | బాపట్ల |
| సర్వశ్రీ కె.ఎ.యస్. రామచంద్రన్ | తిరుపతి |
| యమ్.ఎన్. రావ్ | " |
| కె. లోకేశ్వర వర్మ | " |
| యస్. గుల్జారా గౌస్ | " |
| పి. కృష్ణారెడ్డి | " |
| కె. కృష్ణమూర్తి | " |
| వి. మునిరత్నం | " |
| డా॥ సాకం వెంకటసుబ్బయ్య | " |
| బి. చెంగప్ప | " |
| ఎమ్. విజయకుమార్ రెడ్డి | " |
| వి.ఎస్. మాధవరావు | " |
| యస్.టి. ప్రభావతి | " |
| ఆర్. జయనారాయణ | ఖాజీపేట |
| పి. శ్రీనివాస్ | తుని |
| పంచాంగం సూర్యనారాయణశాస్త్రి | అనంతపురం |
| మాడుగుల సుబ్రమణ్యం | " |
| పి. శ్రీనివాస లక్ష్మీకుమార్ | వడ్లమూడి |
| కె. కామేష్‌బాబు | బికనీర్ |
| వి.యస్. రావ్ | విశాఖపట్నం |
| పి. సూర్యనారాయణ | " |
| వి. సూర్యనారాయణ | " |
| ఇ.వి.ఆర్. సుబ్రమణ్యం | " |
| వారణాసి సుబ్బారావు | " |
| జి. రాజేశ్వరరావు | " |
| కె. రామరాజు | " |
| ఎమ్. శారద | " |

# అంకితం

తన కడకంటి చూపులతో నన్ననుగ్రహిస్తూ

తన చరణమంజీరాల నిస్వనంతో

నాయింట నిరంతరం సంచరించే

ఆజగన్మాత చరణారవిందాలకు

భాస్కరానందనాథ

శ్రీః

# కుండలినీ యోగ రహస్యము

(ప్రథమ ముద్రణ సమీక్షలు)

## సమీక్ష – I

డాక్టర్ ముట్నూరి సంగమేశం

సప్తగిరి. ఫిబ్రవరి, 1984

అన్ని విధాలా ఆధునిక విజ్ఞానం అభివృద్ధి పొందుతూ, హేతు వాదాన్ని యినుమడింప జేస్తున్నా మన ప్రాచీన విజ్ఞానానికి గాని, దాని వ్యాప్తికిగాని అవరోధాలేవీ లేక పోవడం చాలా ముదావహమైన విషయం. "మారుతున్న మన భారతదేశ నాగరికతతో పాటు మనలో నిద్రాణమైన ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం కొంత కొంత మేలు కొంటున్నది". అలాంటి ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసువులకు యోగాభ్యాసకుతూహలులకు చాలా ఉపయోగకరమైన రచన యీ కుండలినీయోగరహస్యము.

యోగాభ్యాసం చేసి అనేక విధాలైన అలౌకిక శక్తులు సంపాదించి, లోకోపకారం చేసి తరించిన మహనీయుల చరిత్ర లెన్నో వినిపిస్తాయి. ఎన్నెన్నో భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక వికృతులకు విరుగ్డుగా యోగాభ్యాసాన్ని పరమౌషధంగా నిరూపిస్తూ అందుకు వలసిన అభ్యాసాదికాన్ని అందజేసే యోగ పాఠశాలలు, యోగ కేంద్రాలు నేడు చాలా చోట్ల వెలసి కనిపిస్తున్నాయి. ఎందరెందరో యోగ పద్ధతులెరిగి, ఎరిగించే గురువులు గోచరిస్తున్నారు. భక్తి, జ్ఞాన, కర్మ యోగాలకు తోడు ప్రాణాయామ పురస్సరంగా సాధించే రాజయోగ

కూడ 'భగవద్గీత'లో పరామర్శింప బడింది. పతంజలి యోగశాస్త్రంలో సాధనపాదంలో యోగాభ్యాస విధులు, విభూతిపాదంలో దానివల్ల లభించే అణిమాది సిద్ధులు, దివ్యశక్తులు వివరింపబడ్డాయి.

గోరఖ్ ప్రభృతులు నిర్వచించి, వ్యాప్తికి తెచ్చిన హఠయోగం నేటికీ తాంత్రిక నిష్ఠమై, అభ్యాసం చేసి అనుభవం మీదనేగాని గ్రహింపరాని రహస్య సిద్ధిగానే ఉన్నది. అది తెలుసుకోందా మను కునే వారికి "కుండలినీ యోగసిద్ధి మీద ప్రామాణికంగా తంత్ర శాస్త్ర సమ్మతమైన పద్ధతిలో ఒక చిన్న పుస్తకాన్ని తేలిక తెలుగు భాషలో వ్రాయాలని" సంకల్పించి యీ రచయిత కుండలినీయోగరహస్యము అనే యీ చిన్న పుస్తకాన్ని, పాకెట్ సైజులో 56 పేజీలలో ఒక చిన్న వ్యాస రూపంలో రచించారు.

ప్రాణాయామం, గురువు, మంత్రయోగం, దాని స్వరూపం, మన శరీరం, వివిధ చక్రాలు, కుండలినీ శక్తి, దాని స్వరూప స్వభావాలు, సాధన, యోగ్యత, సిద్ధి వగైరా విషయాలన్నీ వివరించి, చివర కుండలినీస్తోత్రం మూలపాఠం కూడ జోడించి, పారాయణ చేసే వారికి కూడ అనుకూలంగా ఉండేలాగున యీ పుస్తకం సంతరించబడింది.

అచ్చు, కూర్పు వగైరాలు చక్కగా ఉన్నాయి. రచయిత యింకా యీ విధమైన రచనలు వెలయించి మన ప్రాచీన విజ్ఞానాన్ని వీలైనంత ఎక్కువగా వెలుగులోకి తేగలరని ఆశిస్తున్నాను.



# సమీక్ష - II

శ్రీ అంగీరస

(ఆంధ్రపత్రిక ది. 10-9-1985)

యోగ విద్యలో కుండలినీశక్తి అత్యంత ప్రధానమైనది. దానిని గురించి తెలిపే గ్రంథాలు సంస్కృతంలో ఎన్నో ఉన్నాయి. వాటికి తెలుగులో వ్యాఖ్యలు వెలువడ్డాయి. ఆ శక్తిని గురించి తెలిపే స్వతంత్ర గ్రంథాలు కూడా చాలా వచ్చాయి. కాని సులభంగా కుండలినీ శక్తి రహస్యాన్ని సామాన్యులకు తెలిపే గ్రంథాలు తగినన్ని వచ్చినట్లు లేదు. ఈ విషయాన్ని గ్రహించి ఆ తత్త్వాన్ని బాగా అవగాహన చేసుకొని, ఆ మార్గాన యోగసాధన చేసి అనుభవాన్ని సంపాదించిన వ్యాఖ్యాత "భాస్కరానందనాథ" దీక్షానామముగల భాస్కరరావుగారు సులభ పద్ధతిలో ఆ రహస్యాన్ని యీ పుస్తకం మూలంగా అందిస్తున్నారు. ఇది సంస్కృత మూలానికి వ్యాఖ్యానంకాదు. కుండలినీ తత్త్వాన్ని గ్రహించి భాస్కరరావుగారు స్వయంగా రచించిన వివరణ రూపమైన సులభ రచన యిది.

గురువు లేకుండా విద్య సంపాదించడం సాధ్యంకాదు. అందులోను యోగవిద్య పట్టుబడదని అందరికీ తెలుసును. శిష్యునికి గల సందేహాలను నివృత్తి చేసి మోక్షమార్గాన్ని సూచించి విదేహముక్తి కైవల్యాన్నియిచ్చే వాడే గురువని ఆ గురువులలోని భేదా లెనిమిది

యిందులో చెప్పబడినవి. తరువాత యోగమంటే ఏమిటి? అని వివరిస్తూ ఆ యోగాల భేదాలు, శరీరంలోని వివిధ చక్రాలు, సులభంగా బోధ పడేటట్లు వివరించ బడినవి. తరువాత కుండలినీ శక్తిని గురించి చెప్పడం జరిగింది.

కులభేదాలు గుణకర్మలను బట్టి ఏర్పడినవేగాని జాతిరీత్యా కాదని బ్రహ్మవాదులుకూడా అంగీకరించిన సంగతి, యోగాభ్యాసానికి అందరూ అర్హులనే సంగతి స్పష్టం చేయబడినది. ఉపసంహారంలో యీ యోగాభ్యాసం వల్ల శరీరంలో కలిగే మార్పులు స్పష్టంగా వివరింపబడినవి. కుండలినీ యోగరహస్యాన్ని సులభపద్ధతిలో గ్రహించుటకు ఈ పుస్తకం మిక్కిలి ఉపయోగపడుతుంది. కంఠస్థం చేయడానికి అనుకూలంగా పుస్తకం చివర కుండలినీస్తుతికూడా (తెలుగు తాత్పర్యంతో) చేర్చబడినది.

(ఆంధ్ర పత్రికాధిపతుల సౌజన్యంతో)





# కుండలినీయోగరహస్యము

## ఉపక్రమం

మారుతున్న మన భారతదేశ నాగరికతతోపాటు మనలో నిద్రాణమైన ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం కొంత కొంత ఇప్పుడిప్పుడే మేలు కొంటున్నది. అవకాశవాదులు మంత్రశాస్త్ర గ్రంథాలు మా స్వంతాలే నని అన్నప్పటికీ, హిందూ తంత్ర శాస్త్రం అంతా బ్రాహ్మణుల స్వంతమేనని అనటానికి తగినంత ప్రమాణం లేదు. శ్రద్ధగలవారెవరైనా సంస్కృతం నేర్చుకోవచ్చును. ఆయా దేవతా ఉపాసనలను చేయ వచ్చును—అన్నది వ్యక్తిగతంగా నేను నమ్ముతున్నాను. భగవంతునికి కావలసింది నిర్మలమైన అంతఃకరణ తప్ప యితర ఏ భేషజాలూ డాంబి కాలూ కావు అన్నమాట సత్యం. ఈ దృష్టితో చూస్తే కుండలినీయోగం అనే ఈ విద్యను మానవుడయిన ప్రతివాడూ అభ్యసించ వచ్చునని సారాంశం.

కుండలినీయోగం అనే విషయం మీద యీ మధ్య కోకొల్లలుగా పుస్తకాలు వస్తున్నవి. కొన్ని సర్ జాన్‌వుడ్రాఫ్ వ్రాసిన గ్రంథాలకు ఛాయలు కాగా మరికొన్ని యితర గ్రంథాలైన శివానందుల కుండలినీయోగ యిత్యాదుల అనుకరణలని చెప్పవచ్చును. నాకు పరిచయం ఉన్నంతవరకు సర్ జాన్ వుడ్రాఫ్ తరువాత అంతటి భక్తితోను

యీ యోగాన్ని గురించి ఆలోచించి స్వయంగా ప్రామాణికంగా వ్రాసిన వారెవరూ లేరు అంటే తప్పు కాదు. అందునా యీ మధ్య యోగ విషయాలలో శ్రద్ధ పెరిగిన తరువాత అనేకమంది సాధువులు యీ యోగాన్ని వారివారికి తోచిన విధంగా వివరిస్తున్నారు. వారిని కొందరు అనుసరిస్తున్నారు కూడ. కొందరు "నలభై రోజులలో మాకు కుండలినీసిద్ధి" జరిగింది అనికూడా అంటున్నారు. స్వానుభవాలను లేఖల మూలకంగా తెలియ పరిచారు కూడ. అయితే దేవీసాధకునిగా నేను ఒక్క సర్ జాన్ వుడ్రాఫ్‌తో తప్ప యితరులతో యీ కుండలినీ శక్తిసాధనాసిద్ధాంతాలతో ఏకీభవించలేకపోతున్నాను. నిజంగా తంత్ర శాస్త్రాలలో వివరించిన పద్ధతిలో కుండలినీ సాధనకు ఎంతమంది ప్రయత్నిస్తున్నారు అనేది నా ఊహకందని విషయం. అసలు 'కుండలిని' అంటే ఏమిటో తెలుసుకోకుండా ఆ యోగసాధనకు పూనుకోవడం తగని పని. ఈ సంగతులను దృష్టిలో పెట్టుకుని కుండలినీయోగసిద్ధి మీద ప్రామాణికంగా - తంత్రశాస్త్రసమ్మతమైన పద్ధతిలో యీ చిన్న పుస్తకాన్ని వ్రాశాను. మొదటి ముద్రణ ప్రతులు చెల్లిపోగా యిది రెండవ ముద్రణ. ఈ కుండలినీయోగం నిజంగా అద్వైతపరమైనది. జీవాత్మ పరమాత్మనుండి భిన్నుడు కాడు అనేది అద్వైతసిద్ధాంతం. ఈ విశ్వమంతా ఒక పరమాత్మ. జీవాత్మ యీ విశ్వంలోని ఒక భాగం. అందువల్ల ఏయే లక్షణాలు, గుణాలు యీ పంచభూత మయమైన ప్రకృతికి ఉన్నాయో, అవే లక్షణాలు జీవాత్మకు కూడా ఉన్నవి. మాయ అనే ఆవరణచేత జీవుడు తనను తాను తెల్సుకోలేక పోతున్నాడే తప్ప అతను తలచుకుంటే తానే భగవంతుడు కావచ్చు. అంతా నేనే అనుకొన్న తరువాత మోహద్వేషాదులకు తావులేదు. విశ్వాకార

నిర్మాణంలో అతనుకూడా భగవంతునితో పాటు పాలు పంచుకుంటున్నాడని భావం, ఇక్కడ కులమతాల ప్రసక్తి లేదు. పెద్ద చిన్న అనే తేడా అసలే లేదు. అంటే కుండలినీసాధన చేసినవాడికి అంతా ఆనందమయమే. మాయ, తమస్సు, క్రోధం, అహంకారం అతని దరిచేరవు. అయితే ఒకే ఒక ముఖ్య విషయాన్ని సాధకులు గ్రహించాలి. ఈ ప్రపంచంలో బ్రతక దలచిన వాడికి యివన్నీ లేకుండా ఎలా వీలుపడుతుంది ? అని ప్రశ్న. వీలున్నంతలో తప్పుకుపోతూ ఉండటమే మార్గమని జవాబు. ఇట్టి ప్రశ్నలకు సరియైన జవాబు కావలెనంటే చక్కని గురువునాశ్రయించవలసి ఉంది. ఆ గురువులను పెద్దలు ఎనిమిది విధాలుగా చెప్పారు.

## గురువు – నిర్వచనము

శరీరేంద్రియ ప్రాణాదులే ఆత్మ. ఈ సంసారసాగరమును దాటించువాడు గురువు శిష్యునికి గల సందేహములను నివృత్తి చేసి మోక్షమార్గమును సూచించి విదేహముక్తి కైవల్యము నిచ్చునట్టి వాడేగురువు.

అట్టిగురువుల వివరములు :—

బోధకగురువు :— వేదాంత శాస్త్రములయందలి శబ్దార్థములను మాత్రం చక్కగ బోధించు గురువు బోధక గురువు.

వేదకగురువు :— వేదాంత శాస్త్రములయందలి శబ్దార్థములను చక్కగ

బోధించి తత్వమును దర్శింపజేయువాడు వేదకగురువు.

నిషిద్ధగురువు :— వశ్యము, ఆకర్షణము మొదలగు మంత్రముల చేత యిహలోకమందును పరలోకమందును సుఖదుఃఖముల నిచ్చువాడు నిషిద్ధగురువు.

కామ్యకగురువు :— పుణ్యకర్మములను చేయమని చెప్పి పుణ్యకర్మలు చేయించి తద్వారా యిహలోక పరలోక సుఖములనిచ్చువాడు కామ్యక గురువు.

సూచకగురువు :— వేదాంత శాస్త్రములయొక్క అంతరార్థమును దెలుపుచు జ్ఞానమును కలుగజేసి తద్వారా శమ దమ ఉపరతి తితీక్ష శ్రద్ధ సమాధానము అను సద్గుణములను కలుగజేసి ఆత్మావలోకన చేయుటను సూచించువాడు సూచకగురువు.

వాచకగురువు :— శ్రోత్రత్వక్చక్షుర్జిహ్వాఘ్రాణము లనెడి జ్ఞానేంద్రియ ములయొక్కయు, వాక్పాణిపాదపాయూపస్థలనెడి కర్మేంద్రియముల యొక్కయు, మనోబుద్ధిచిత్తాహంకారములనెడి అంతరింద్రియముల యొక్కయు, విషయములగు శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధములు, వచనాదాన గమనాగమన విసర్జన ఆనందములు, సంకల్పవికల్ప నిశ్చయ చంచలకర్తృత్వములు, వీటియందు వైరాగ్యమును కలిగించి శిష్యుని అంతఃకరణ నిర్విషయ మగునట్లుచేయు మహానుభావుడు వాచకగురువు. అట్టి బోధయందే మనస్సు ఊర్ధ్వముఖ వ్యాపియై నిర్విషయమై యుండును.

కారణగురువు :— "అహంబ్రహ్మాస్మి" మొదలుగాగల వాక్యములను బోధించి జీవేశ్వరైక్యమును తేటతెల్లముగ తెలిపి జీవన్ముక్తిఅనుభవము గలుగజేసిన పరమపురుషుడు కారణగురువు.

విహిత గురువు :— శిష్యునికి గల సకల సంశయములను నివృత్తిచేసి ఆ శిష్యుని యేమాత్రము సందేహములేని వానినిగా చేసి తద్వారా విదేహముక్తి కైవల్యమునిచ్చునట్టివాడు విహితగురువు. వానినే సాక్షాత్పరశివుడనియు చెప్పనగును. అట్టి వాని వర్ణించుట కాదిశేషునికైన నలవికాదు. గురువననేమియో తెలుసుకొంటిమి. యోగమునుగురించి తెలిసికొనవలసియున్నది.

## యోగమనగానేమి ?

యోగమనగా కలయిక. ఐక్యసంబంధమనిభావం. పరమాత్మ జీవాత్మ లిద్దరుకారు. అంటే ఒక చిన్న ఉదాహరణ. మన ముందున్న పాత్ర ఖాళీగా ఉన్నది. అందులో శూన్యం లేదా అవకాశం అంటే ఆకాశం ఉన్నది అని అర్థం. ఆ పాత్ర పగిలిపోతే అందులో ఉన్న ఆకాశం. మామూలు ఆకాశంలో కలసిపోతున్నది. జీవాత్మ మామూలు పాత్ర లోవి ఆకాశం వలె ఉండి పాత్రలాంటి శరీరం పోయిన తరువాత తిరిగి పరమాత్మలో లీనమౌతాడు. దీన్నే యోగం అంటారు. ఇంద్రియాన్ని వాటి వాటి పనులకు పోనీయక నిగ్రహించి మనస్సును ఈశ్వరుని యందు లగ్నంచేసి లయింపచేయటమే యోగం అని భావం. మన కంటిచూపుకు రెండు రకాల వ్యాప్తి ఉన్నది. మొదటిది బహిర్వ్యాప్తి

రెండోది అంతర్ముఖవ్యాప్తి. మనం చూడదలచుకున్న వస్తువేకాక యితరపదార్థాలు వస్తువులు కనబడితే అవి బహిర్వ్యాప్తి. ఎన్ని వస్తువులు చుట్టూఉన్నా మనం చూడదలచుకున్న వస్తువు ఒకటే కన బడితే అదే అంతర్వ్యాప్తి. బహిర్వ్యాప్తిని అదుపులోకి తెచ్చి అంతర్ వ్యాప్తిని మానవుడు అలవాటు చేసుకోవాలి. అప్పుడే సాధకునికి యోగ సాధన చేయ వీలవుతుంది. దీనినే మనం మనస్సుతో చూడటం అని అంటాం. మనస్సును చూపును కలిపి ఒకే ఏకాగ్రతతో నిలపటమే నిజమైన యోగం. ఈ ఏకాగ్రతను భగవద్విషయంగా సాధించినవాడే నిజమైనయోగి. ఇది ఎలా సాధ్యమో మన కుండలినీయోగసిద్ధి చెబుతుంది, యోగాభ్యాసానికి చాలా నియమాలున్నవి. మితాహారం. మితనిద్ర. మితసంభాషణ అనేవి అతిముఖ్యం. తెల్లవారుఝామున నాలుగు గంటల కాలమే యీ యోగాభ్యాసానికి ఉత్తమం, ఇతర సమయాలలో ఏకాగ్రత కుదరటం కష్టం. అభ్యాసయోగము. జ్ఞాన యోగము అని యోగం రెండురకాలు. అభ్యాసయోగాన్నే కర్మయోగమం టారు. ఇదే ప్రాణాయామం. ఈయోగాభ్యాసంవల్లమనస్సు పరిపక్వతని చెందుతుంది. రెండోది జ్ఞానయోగం, చిత్తపరిపక్వతను పొందిన సాధకుడు యీ మార్గాన్ని అనుసరించగలడు. ఈ అభ్యాసయోగం అనే ప్రాణాయామం తిరిగి మూడువిధాలు. మొదటిది ప్రాకృతం లేదా మంత్రయోగం. రెండోది వైకృతం లేదా లయయోగం. మూడవది కుంభకం లేదా హఠయోగం, మంత్రయోగం, తిరిగి అజపరూపమంత్ర యోగం. జపరూపమంత్రయోగం క్రియారూపమంత్రయోగం, స్మరణ రూపమంత్రయోగం అని నాలుగు విధాలు. వీటి వివరాలు యీవిధంగా ఉన్నవి.

అజపరూప మంత్రయోగం :— సూర్యోదయం మొదలుకొని మళ్ళీ సూర్యోదయం అయ్యేవరకు మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము, మణిపూరకము, అనాహతము, విశుద్ధము, ఆజ్ఞా, సహస్రారము - అనే ఆరు కమలాలద్వారా గణపతి మొదలైన అధిదేవతలకు 21,600 అజపా గాయత్రీమంత్రజపాన్ని సమర్పించటం : ఆయా చక్రాల వివరాలు.

జపరూప మంత్రయోగం :— మనకు మన మనస్సులలో ఉండేకోరికలనుబట్టి ప్రార్థనీయులైన దేవతలు చాలామంది ఉన్నారు. ఒక్కొక్క దేవతా మంత్రానికి బీజము, ఋషి, ఛందస్సు, శక్తి, కీలకము, అంగన్యాసము, కరన్యాసము, ధ్యానము, కవచము, హృదయము, మాల, పంజరము, అర్గళస్తోత్రము, దిగ్బంధము మొదలగునవి ఉన్నాయి. ఇంతేకాక దిగ్విమోక ప్రాణప్రతిష్ఠలను, యంత్రవిగ్రహాది ఆరాధనలు తెలిసినవే. దేవతా మంత్రాలు దాదాపు ఏడుకోట్లు ఉన్నవి. కొన్ని వందల మంత్రాలున్న మంత్రమహోదధిని చూస్తే ఆ విషయం పాఠకులకు బాగా బోధపడుతుంది. ఆయా యిష్టదేవతా మంత్రాన్ని జపిస్తూ అనుకున్నది సాధించటమే జపరూప మంత్రయోగం. ఇందులో మొదట ఓంకారము, మధ్యన దేవతానామము, చివరన వశ్య, మారణ, స్తంభన, మోహన, విద్వేషణ, ఉచ్చాటన, ఆకర్షణ, ఆవేశాది ఎనిమిది పనులకు తగిన నమః,స్వాహా, హుంఫట్, వౌషట్, వషట్, ఖేట, స్వధ యిత్యాది పల్లవాలను - మొదట హ్రీంకారంతో సహాచేర్చి వినియోగాన్ని చెప్పి యిష్టసిద్ధి జరగాలని జపం చేయటం - యీ యోగంలో అతిముఖ్యం. మన భారతదేశంలో కొన్నికోట్ల మంత్రాలున్నవని అభిజ్ఞుల అంచనా. ఇదంతా జపరూప మంత్రయోగం.

క్రియారూప మంత్రయోగం :— ఇది మన సాధారణ నిత్యజీవితానికి అతి సన్నిహితమైనది. యజ్ఞాలు, వివాహాలు, ఉపనయనాలు, యాగాలు గర్భాధానం మొదలైన పదహారు సంస్కారాలు యిందులో వస్తాయి. మంత్రాన్ని నోటితో ఉచ్చరిస్తూ చేతులతో అగ్నిలో హోమం చేయటం. అక్షతలు, పూలు, చందనం, దర్భ, నీరు మొదలైన వస్తువులతో క్రియ నడుస్తుంది కనుక దీన్ని క్రియారూపమంత్రయోగం అంటారు.

స్మరణరూప మంత్రయోగం :— శివశివ, రామరామ, గోవింద, నారాయణ మొదలైన పేర్లను చెప్పి రాగం, తాళం, నృత్యం, వాద్యం, భజన చేయటం, రామనామాన్ని కొన్నిమార్లు వ్రాయటం యీ కోవకు చెందుతాయి.

లయయోగం :— ప్రత్యక్షంగా ఉన్న ఈ స్థూలదేహంలో మూలాధారం, స్వాధిష్ఠానం, మణిపూరకం, అనాహతం, విశుద్ధం, ఆజ్ఞా అనే చక్రాలు యోగరీత్యా ఉన్నాయి. ప్రాణాయామం ద్వారా ప్రాణవాయువునందు అపానవాయువును, అపానవాయువునందు ప్రాణమును లయం చెయ్యటమే యిక్కడ ముఖ్యవిషయం.

హఠయోగం :— నదీతీరంలో మఠాన్ని ఏర్పరచుకుని గురువు చెప్పిన ప్రకారం యోగాభ్యాసం చేస్తూ వథ్యాన్ని చేస్తూ కొద్దిపాటి భోజనంతో శరీరరక్షణ చేసుకోవటం మొదటి లక్షణం. ఆ తరువాత క్రిందినించి లోనికి నీటిని పీల్చి మలాన్ని కడగటం, ప్రక్షాళించటం. వాంతి చేసుకోవడంద్వారా కడుపులో ఉన్న పదార్థాలను వెలికి కక్కిపారేయటం

రెండో లక్షణం. శరీరం అంతా విభూతి పూసుకోవాలి, సాత్త్వికాహారం తినాలి. నిర్మలమైన మనస్సుతో మితాహారం, మితనిద్ర, మితభాషణం లక్ష్యంగా పెట్టుకొని స్థిరంగా కూర్చుని మూలబంధం, ఉడ్యాణ బంధం, జాలంధరం మొదలైన బంధాలతో అష్టవిధ కుంభకాలతో ప్రాణ వాయుసంచారాన్ని నిలిపివేసి రేచకపూరకాలను కూడా ఆపి, ప్రాణమును అపానమును పగలనక రాత్రి అనక కుంభించటమే హఠ యోగం. దీనివల్ల శరీరసిద్ధి, ఆకాశ గమనసిద్ధి, దూరదృష్టి, దూరవిషయశ్రవణం, అణిమ, మహిమ, మొదలగు అష్టసిద్ధులు సిద్ధించటం, స్వేచ్ఛామరణం కలుగుతవి. ధ్యానయోగంతో కలసిన హఠ యోగం త్వరగా ఫలితాన్ని యిస్తుంది.

జ్ఞానయోగం :— దీన్నే రాజయోగం అంటారు. పెద్దల వల్ల అనేక విషయాలు విని, మననం చేసి, శాంతిని సంపాదించి తద్ద్వారా పరబ్రహ్మను తెలుసుకొని తద్ద్వారా అపరోక్షజ్ఞానం. ఆ తరువాత జీవన్ముక్తిని పొందటం ముఖ్యాంశం. విదేహ ముక్తిపర్యంతం ప్రారబ్ధాన్ని అనుభవించవలసిందే. ఈ యోగంలో ప్రాణాయామం అవసరంలేదు. ధారణము, ధ్యానము, సమాధి అతిముఖ్యం. ఈ విధంగా వివిధ యోగాలను తెలుసుకొని సద్గురువు దగ్గర ఉపదేశాన్ని పొంది జపిస్తే మానవుడు సాధించనిది ఏదీ లేదు.



# మానవశరీరము — వివిధచక్రాలు

మన స్థూలశరీరంలో ఆరుచక్రాలున్నాయని పైన అనుకున్నాం. కుండలినీయోగసిద్ధికి యీచక్రాల జ్ఞానం చాలా అవసరం. నిజంగా యీ చక్రాలు శరీరంలో ఉన్నాయా లేవా అని చాలామంది చర్చ చేస్తున్నారు. ఈ విషయంలో చర్చ అనవసరం. "ఈ పద్ధతి వల్ల సత్ఫలితం కలుగుతుంది" అనే నమ్మకం ముఖ్యం. నమ్మకమే మనిషికి జీవాధారం. సందేహాలతోనే ఉంటే లక్ష్యం సాధించటం చాలాకష్టం. కాబట్టి మీకు ఎట్టిసందేహాలు ఉన్నా నన్ను స్వయంగా అడగండి. విస్పష్టమైన అవగాహనకు మనస్సుకి స్పష్టత అవసరం. కాబట్టి కుండలినీసిద్ధ యోగాన్ని కోరేవారు యీక్రింది విషయాలను గ్రహించటం చాలా అవసరం.

మనది ప్రత్యక్షంగా కనబడే స్థూలదేహం. కుండలినీశక్తికి సంబంధించినంతవరకు మనదేహంలో వెనుకవైపునగల వెన్నెముక అతి ముఖ్యమైనది. దీనినే వీణాదండం అని మనం వ్యవహరిస్తాం మూలాధారచక్రం మన జననాంగానికి - గుదస్థానానికి మధ్య ఉన్నది ఈమూలాధారం మొదలుకొని కపాలకుహరం వరకు వెన్నెముక ఉన్నది. దీన్నే బ్రహ్మదండి అనికూడా అంటారు. వెన్నెముక మధ్యను గొట్టంవలె సూక్ష్మరూపంలో ఒక రంధ్రం ఉన్నది. దాన్నే బ్రహ్మనాడి అంటారు. కుడిముక్కులోని నాడికి పింగళ అని, ఎడమ ముక్కులోని నాడికి ఇడ అని పేరు. బ్రహ్మనాడి యీరెండు నాడులకు మధ్యగానుండి సుషమ్న అని పిలువబడుతున్నది. ఈ నాడిలోపల సన్నగా మెరుపుతీగె వలె ప్రయాణం చేసేదే కుండలినీశక్తి.

వెన్నెముకకు వీణకు మెట్లులాగా ఒకదానిమీద ఒకటిగా 33 పూసలు ఉన్నాయి, వాటిలో మొదటి ఏడుపూసలని మెడపూసలని మిగిలిన 26 పూసలని వెన్నుపూసలని అంటారు. ఈ పూసల మధ్య నున్న సుషుమ్నానాళం (లేదా నాడి) అధోముఖంగా మూలాధారానికి వచ్చి మనస్సును విషయాలకు సంబంధించిన దాన్నిగా చేసి తాను తిరిగి పైకి వస్తూ వెన్నుపూసలను మెడపూసలను దాటి పెద్దనాళంతో కలు స్తుంది. ఇది పాము ఆకారంలో ఉంటుంది. దీన్నే వెన్నుపాము అంటాము. ఇది అతికోమలమైనది. బహుమృదువు. ఇది ఏ అపాయమూ చెందకుండా శిరస్సులోని కపాలకుహరంలో దట్టమైన ఎముకలపెట్లో జాగ్రత్తగా కాపాడబడుతోంది. ఈ సుషుమ్నా నాడి బ్రహ్మరంధ్రం వరకు ఉంటుంది. మన ప్రాణాలకు ఇదే ఆధారం. ఇంద్రుడు, బ్రహ్మ, అష్టవసువులు, ఏకాదశరుద్రులు, ద్వాదశాదిత్యులు మొత్తం 33 మంది దేవతలే వెన్నెముకకుగల పూసలు. మనశరీరంలో ముఖ్యమైన వంద నాడులున్నాయి. ఒక్కొక్కదానికి నూరు నూరు శాఖా నాడులు. ఒక్కొక్క శాఖానాడికి 72,000 సూక్ష్మనాడులును ఉన్నవి. కొన్ని ముఖ్యనాడులను వివరిస్తాము.

సుషుమ్న:- పైన చెప్పినట్లు అతికోమలము. సుకుమారమునై యిడాపింగ శనాడులతో మూలాధారంనుండి ఊర్ధ్వముఖంగా పోయి "కుండలినీశక్తి" కపాలకుహరంలో ప్రవేశించి అక్కడినుండి నాలుకకొనకుచేరి "సరస్వతి" అను పేర ప్రసిద్ధని వహించింది. ఈ సుషుమ్నానాడి మూలాధారం నుండి సహస్రారంవరకు వ్యాపిస్తూ పశ్చిమంగా రెండుకనుబొమల మధ్యకూ చేరి ఇడాపింగళనాడులతో కలసి ఉంటుంది. ఈ స్థానాన్ని

త్రివేణీ సంగమం అంటారు. త్రికూటము ఆజ్ఞాచక్రం అనికూడా యీ చోటుకు పేర్లున్నాయి.

ఇడానాడి :— ఎడమముక్కులో ఉండి వాసనలను గ్రహిస్తుంది. దీనినే చంద్రనాడి అంటారు. ఈనాడి ముక్కునుండి కపాలం వరకు పోతుంది కనుక యిది వాసనలను గ్రహిస్తుంది.

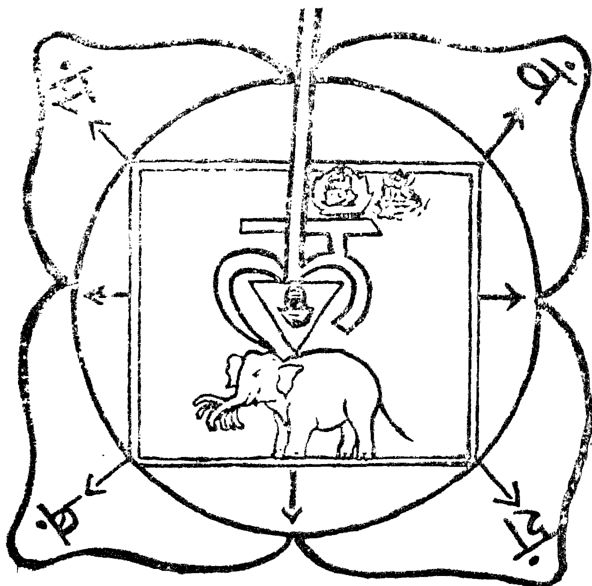
పింగళనాడి :— కుడిముక్కులో ఉండి వాసనలను గ్రహిస్తుంది. దీన్నే సూర్యనాడి అంటారు. ఇడాపింగళనాడులు సుషుమ్నతోకూడ మూలాధార చక్రాన్నించి ఊర్ధ్వముఖంగా ప్రయాణంచేస్తవి. వీటివల్లనే శరీరంలో ప్రాణవాయువు సంచరిస్తోంది.

పూషాలము, అలంపూష :— ఈనాడులు రెండును చెవులలోపలినుండి కపాలంవరకు పోతాయి. ఇవి శబ్దమును గ్రహిస్తాయి.

గాంధారి. హస్తిజిహ్వ :— ఈరెండునాడులును కన్నుల్లోనుండి కపాలం వరకు పోతాయి. కనుక అనేక రంగులను, చిత్రాలను గ్రహిస్తాయి. చెవులు, కన్నులు, ముక్కు, నాలుక వీటిల్లోంచి ఏడునాడులు మేధస్సులో సుషుమ్నానాడితో కలుస్తాయి. వీటికి బ్రహ్మరంధ్రంతో సంబంధం ఎక్కువ. ఇక్కడనే సహస్రారచక్రం ఉంది. ఇప్పుడు బ్రహ్మరంధ్రం అంటే ఏమిటో చూద్దాము. పసిపిల్లలు భూమిమీద పడిన తరువాత తలను తడిమిచూస్తే నడినెత్తిమీద మృదువైన గుంట ఒకటి ఉంటుంది. దీనికే సహస్రారకమలం అనిపేరు. శిశువు గర్భంలో ఉన్నప్పుడు యిది వికసించి ఉంటుంది, అందువల్లనే ఏడోనెలనుంచి భూమిమీద పడే



షట్ చక్రములు



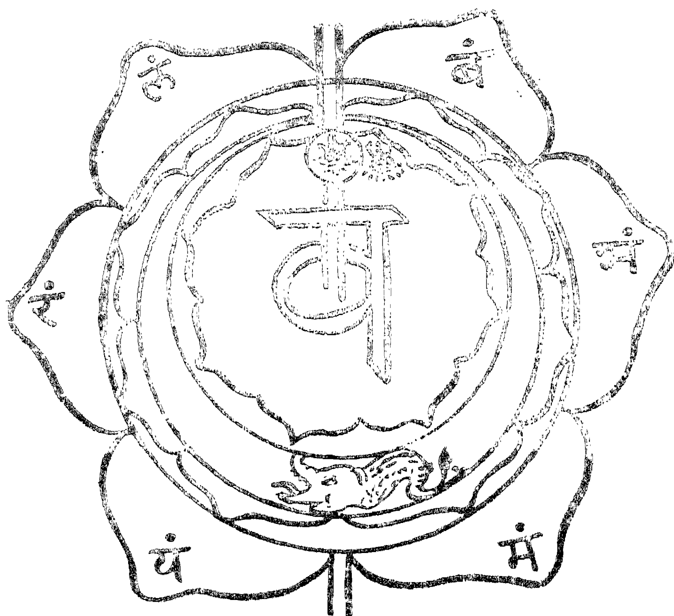
మూలాధార చక్రం

వరకు మంచిజ్ఞానం గర్భంలోని శిశువులకు ఉంటుంది. పుట్టగానే ఈ కమలం తరువాత ముడుచుకుపోతుంది. అజ్ఞానం అనే మాయ ఆవరించ టంచేత అలా జరుగుతుంది. ఆత్మ అనేది చెవికి, ముక్కుకు. చర్మా నికి, నాలుకకు సంబంధించిందిగా ఉండదు. బ్రహ్మరంధ్రం గుండా శిశువు జ్ఞాననేత్రం ద్వారా అన్ని విషయాలు తెలుసుకుంటాడు. నాభి దగ్గర నుంచి వచ్చే తీగెద్వారా తల్లి తింటున్న పదార్థాలరసాన్ని అను భవిస్తాడు. ఆత్మ మన శరీరంలోకి బ్రహ్మరంధ్రంద్వారా ప్రవేశిస్తుంది. అందువల్లనే మానవుడు మరణించే ముందు బ్రహ్మరంధ్రం ద్వారానే ప్రాణం వెడలటం ఆత్మసాధనామార్గమని అంటారు.

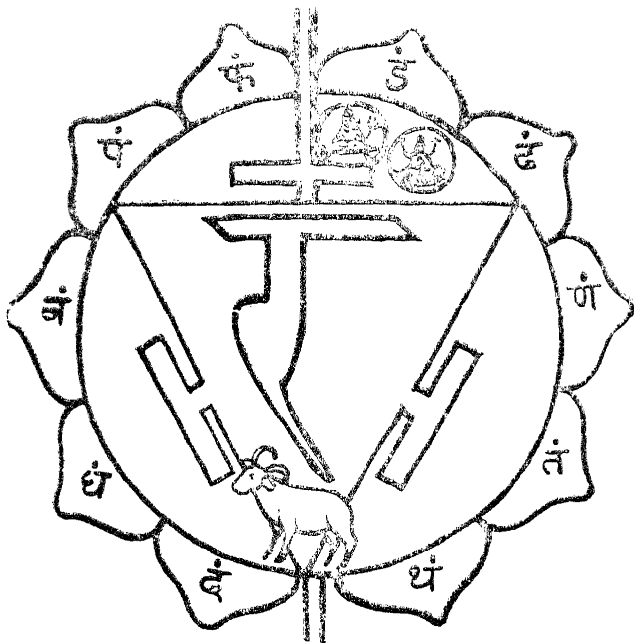
ఇక ఇప్పుడు మూలాధారచక్రం వివరాలు చూద్దాము. ఈ చక్రంమీదనే అగ్రకోణంలో మధ్యగా కుండలినీశక్తి ఉంటుంది. మూలాధారాన్ని అధోకుండలిని అనీ, భ్రూమధ్యాన్ని ఊర్ధ్వకుండలిని అనీ అంటారు. విషయలోలురై, భోగలాలసులైనవారికి మూలాధారంలో కుండలినీశక్తి ఉంటుంది. కనుబొమలమధ్య తోక ఉంటుంది. మనస్సు క్రిందివైపు వ్యాప్తిని కలిగి వుంటుంది. విజ్ఞానవంతులైన వారికి, యోగీశ్వరులకు భ్రూమధ్యంలో కుండలినియొక్క తల, మూలాధారంలో తోకఉంటాయి అగ్రకోణాన్ని అధోముఖంగా కలిగి మొత్తం మూడుకోణాలతో శరీర రానికి మధ్యభాగంలో మూలాధారచక్రం ఉన్నది. ఈ కమలమునకు లేదా చక్రమునకు గణపతి అధిపతి. వం శం షం సం అనే నాలుగు బీజా క్షరాలున్నాయి. ఇది పంచభూతాలలో ఒకటైన పృథివీస్థానం. దీనికి ముక్కుతో సంబంధం. ఇది మలవిసర్జనకు కారణం అవుతున్నది.

మన మంత్రశాస్త్రవేత్తలు మన శరీరాన్ని పంచభూతాత్మకం అంటారు. అంటే భూమి, నీరు, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశాల కలయికయే యీ దేహం అని భావం. మనశరీరంలో పాదాలు మొదలుకొని మోకాళ్ళపైవరకు గల భాగం భూమండలం. అక్కడినుంచి బొడ్డుక్రిందివరకు జలమండలం. నాభి దగ్గరనుండి హృదయం వరకు ఉన్నదే అగ్నిమండలం. హృదయాన్నుండి కనుబొమల వరకు ఉన్నదే వాయుమండలం. కనుబొమల మధ్యభాగం నుండి బ్రహ్మరంధ్ర పర్యంతం ఉన్న శరీర భాగం ఆకాశమండలం. ఇందులో భూమండలం చతుష్కోణ ఆకారంగా ఉంటుంది. బంగారు రంగులో ఉంటుంది. జలమండలం అర్ధ చంద్రాకారంలో తెల్లగా ఉంటుంది. అగ్ని మండలం త్రికోణాకారంగా ఉండి ఎఱ్ఱగా ఉంటుంది. వాయుమండలం ఆరు బిందువులున్న వృత్తం. గోధుమరంగు. ఆకాశమండలం స్వచ్ఛమై మనోహరంగా వున్న వృత్తాకారంలో ఉంటుంది. ఈవిధంగా పంచభూతాలను మన శరీరంలోనే సమన్వయం చేయవచ్చు.

మూలాధార చక్రం లేదా కమలం తరువాతిది స్వాధిష్ఠాన చక్రం. ఆరుదళాలతో మూత్రద్వారంలో ఉన్నది. బం భం మం యం రలలం అనేవి బీజాక్షరాలు. దీనికధిపతియైన బ్రహ్మ, సరస్వతితో కలిసి ఉంటాడు. దీనికి వివిధరుచులతో సంబంధం. ఇది మూత్రవిసర్జనకు, శుక్లశోణితాల విసర్జనకూ కారణం. ఆ తరువాతది మణిపూరక చక్రం. దీనికి పది దళాలు. డం ఢం ణం తం థం దం ధం నం పం ఫం అనేవి బీజాక్షరాలు. విష్ణువు ఇక్కడ అధిపతి. లక్ష్మితో కలిసి ఉంటాడు.



స్వాధిష్ఠానచక్రం



మణిపూరక చక్రం

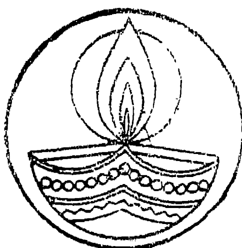
ఇది అగ్నికిస్థానం కనుక దీనికి తేజస్సుగల కన్నులతో సంబంధం. ఈ అగ్నిలో భుజించిన పదార్థాలన్నీ జీర్ణం అవుతాయి. చిత్తానికి ఇదే స్థానం. ఇది చపలత్వానికి స్థానం. నాలుగవది అనాహతచక్రం. వక్ష స్థలంలో వెన్నెముకకు, వీణాదండానికి మధ్యనున్న హృత్పద్మమిది. ఈ కమలంలో పన్నెండు దళాలు ఉన్నాయి. కం ఖం గం ఘం ఙం చం ఛం జం ఝం ఞం టం ఠం అనేవి పన్నెండు బీజాక్షరాలు. పార్వతితో కలిసిఉన్న రుద్రుడీ కమలానికధిపతి. ఇది వాయుస్థానం కనుక మన చర్మంతో సంబంధం ఉన్నది, ప్రాణవాయు సంచారానికి, అహంకారానికి యిదిస్థానం. మనం మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవాలంటే ముందుగా అనాహతం మీద దృష్టిని పెట్టాలి. అప్పుడు అక్కడి శబ్దం అణిగిపోయి ఓంకారము వినబడుతుంది. అలా కొంతకాలం గడిచిన తరువాత ఓ కారనాదం తగ్గి స్వప్రకాశం తేజస్సు రూపంలో కనబడుతుంది. దీ: ఆత్మజ్యోతి అంటారు. అప్పుడు మనస్సుకు గల అసలు స్వరూ. తెలుస్తుంది. పరబ్రహ్మాన్ని చూడలేకపోయినా పరబ్రహ్మైక్యం జరుగ తున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఈ చక్రంలో ఎవరూ కొట్టకుండానే దశవిధ ప్రణవనాదాలూ వినబడతాయి కనుక దీన్ని అనాహతచక్రం అన్నారు. ఈ నాదానుభవం యోగాభ్యాసం వల్ల తెలుస్తుందే తప్ప ఇతరత్ర వీలు కాదు. నాదం అంటే మూలాధారాన్నుండి హృదయంలోకి కలిగిన సంగీతధ్వని అని భావం. కుండలినీయోగం ద్వారానే నాదబ్రహ్మాన్ని పలికించి ఆ ఆనందానుభూతిని తెలుసుకోవాలి.

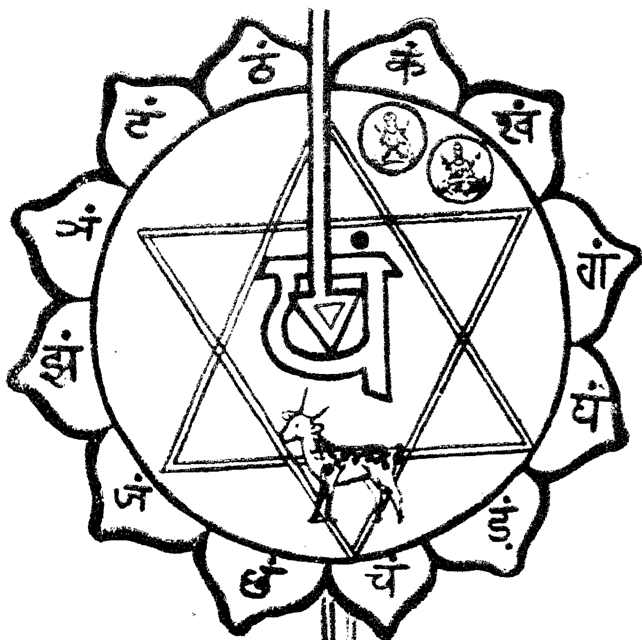
ఆ తరువాతది విశుద్ధిచక్రం. కంఠస్థానంలో ఉంటుంది. దీనికి పదహారు దళాలు. అం ఆం ఇం ఈం ఉం ఊం ఋం ౠం ఌం ౡం ఏం ఐం

ఓం ఔం అం అః అనేవి బీజాక్షరాలు. అధిపతి ఈశ్వరుడు. ఆకాశం అంశం కనుక చెవులతో సంబంధం. అనగా ధ్వనిగ్రహణం అని భావం.

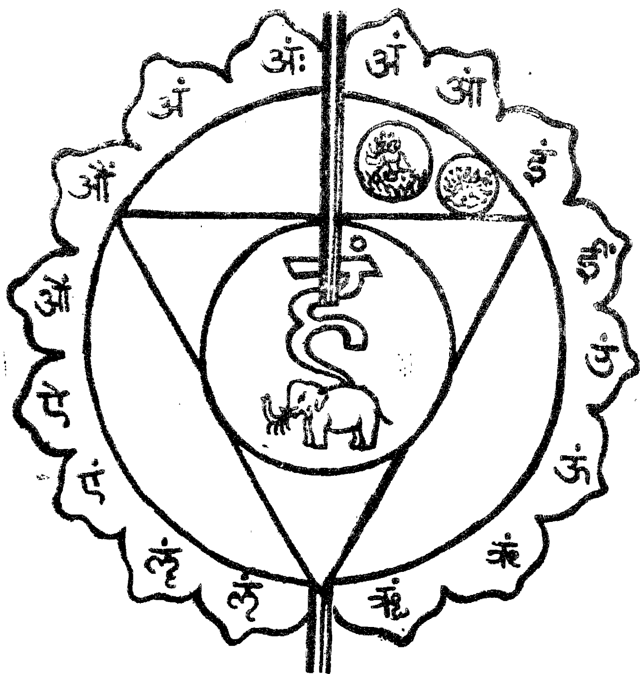
తరువాతది ఆజ్ఞాచక్రం. రెండు కనుబొమల మధ్యన యిది ఉన్నది. ఈ కమలానికి రెండే దళాలున్నవి. హం క్షం అనేవి బీజాక్షరాలు. అధిపతి సదాశివుడు. ఇది బుద్ధికిస్థానం. దీనికే ముక్తాకాంతాస్థానమని పేరు. జీవేశ్వరైక్యం యిక్కడే జరుగుతుంది.

చివరిది సహస్రారకమలం. ఇది ఆజ్ఞాచక్రానికి పైగా కపాలకుహరంలో ఉంటుంది. దీనికి ఎనిమిది దళాలు. ఒక్కొక్కదళానికి 125 రేకులు పరమాత్మ యీ చక్రానికి అధిపతి. ఆజ్ఞాచక్రానికి 12 అంగుళాల దూరంలో ఈ కమలం ఉన్నది. దీనికి ఎనిమిది దళాలు కనుక అష్టదళపద్మం అనిపేరు. వెయ్యి రేకులు ఉన్నాయి. కనుక సహస్రారం అని దీనికి పేరు. కం గం అం అనేవి ముఖ్యాక్షరాలు. ఈ విధంగా వివిధ చక్రాలు లేదా కమలాలు మనదేహంలో ఉన్నాయి.

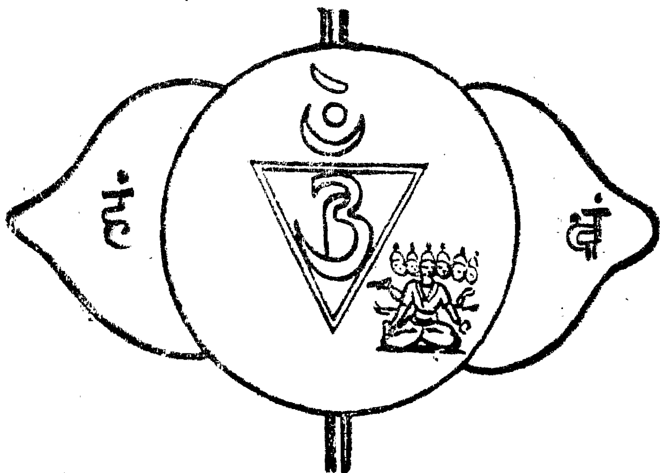




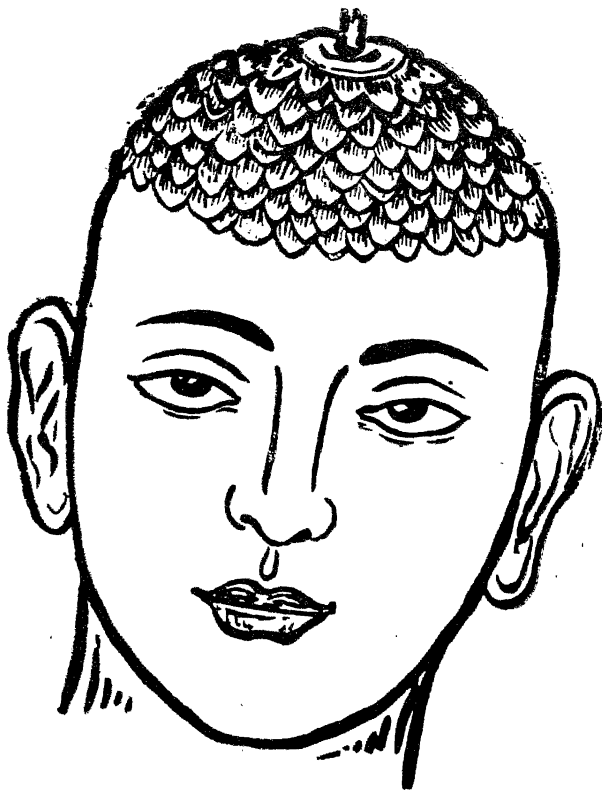
అనాహత చక్రం




# విశుద్ధి చక్రం



ఆజ్ఞా చక్రం



సహస్రార చక్రం

శ్రీః

# శివుడు - శక్తి - హంస

శ్రీ శంకరభగవత్పాదులు "శక్తిసహితుడు కాని శివుడు కదలజాలడు" అని సౌందర్యలహరిలో అన్నారు. "హ" అనే అక్షరం శక్తికి బీజం.శివ శక్తులు కలసిన బీజాక్షరమే "హంస". బిందురూపమైన బుద్ధితత్త్వం యిక్కడే ప్రకాశిస్తుంది. హ అంటేనే శుక్లం. స అంటే రక్తం. ఈ రెండూకలిస్తే అదే బిందువు. హ అంటేనే సూర్యనాడి. కుడిముక్కులో ఉంటుంది. స అంటే చంద్రనాడి. ఎడమముక్కులో ఉంటుంది. ఈ రెంటిమధ్య ఉండేదే తేజోనాడి లేక సుషుమ్న. "స" అనే అక్షరం శక్తిబీజం. బుద్ధి సకారం వైపు తిరిగితే ప్రపంచవిషయకజ్ఞానం కలుగుతుంది. బుద్ధి హకారం వైపు తిరిగితే నిర్విషయజ్ఞానం కలుగుతుంది. అంటే మొత్తం మూడుబిందువులు. వీటినే నాదబిందుకళలంటారు. హంస అంటేనే ప్రాణం అని అర్థం. ఈ హంస ప్రకృతిమయమైన ప్రపంచజ్ఞానం - శివమయమైన పరబ్రహ్మజ్ఞానం అనే రెండు రెక్కలతో చిద్బిందురూపంలో సకలప్రాణులయొక్క సహస్రారకమలాల్లోనూ సంచరిస్తూ ఉంటుంది. ఈ హంస మనకు ప్రాణవాయు రూపంలో కనబడుతున్నది. లోపలికి పోయి బయటకు వచ్చే శ్వాసాన్ని ప్రాణం అంటారు. ప్రాణాయామం ద్వారా కుండలినీశక్తి ఆయా చక్రాల్లో పైన వివరించబడిన పద్ధతిలో ప్రయాణం చేస్తూ ఉంటుంది.

## కుండలినీశక్తి

ఇప్పటికి చక్రాల వివరాలు స్థూలంగా చూశాము ఇక కుండలినీ సాధన ఎలా ఉంటుందో చూద్దాము. కుండలినీశక్తి మెరుపుతీగె ఆకారంలో మూలాధారచక్రంలో పాములాగా చుట్టుకుని విశ్రమించి ఉంటుంది. ఆ

శక్తిని మానవుడు కదిపి యోగాభ్యాసంద్వారా వెన్నుపాము ద్వారా పైకి తెచ్చి బ్రహ్మరంధ్రం వరకు వెళ్ళినదాన్నిగాజేసి - అక్కడ సదాశివుని సాన్నిధ్యంలో ఆనందానుభూతిని పొందనిచ్చి తిరిగి మూలాధారానికి తెస్తూ ఉండాలి. ఇది అభ్యాసంవల్లనే సాధ్యమవుతుంది తప్ప యితరత్రా వీలు కాదు. నిజంగా కుండలినీసిద్ధి జరిగితే మానవుడికి కలిగే లక్షణాలు వర్ణించలేము. మూలాధారంనుంచి స్వాధిష్ఠానానికి కుండలినీశక్తి కదిలి వచ్చింది అంటే అంతవరకు ఉన్న క్రిందిభాగం ఐన శరీరం చల్ల బడాలి. పైభాగం వేడిగా ఉండాలి. అలాగే ఆయా చక్రాలను భేదించు కుంటూ కుండలినీశక్తి త్వరితగతిలో వెళుతూవుంటే మనకు శరీరంలో టాక్ - టాక్ అనే ధ్వనులు తెలియాలి. చిట్టచివరకు బ్రహ్మరంధ్రా నికి కుండలిని చేరితే మెడ నుండి పాదాల వరకు శరీరం చల్లబడాలి. ఇదంతా హఠయోగంలో సాధ్యం అవుతుంది. మరి మామూలు గృహ స్థులమైన మనం ఎలా కుండలినీసిద్ధిని పొందాలి? ఇది జపమార్గం ద్వారానే వీలవుతుంది. మొదట ఏదో ఒక దేవతా నామాన్ని మంత్రంగా గురువుదగ్గర ఉపదేశం పొందాలి. ఆ మంత్రాధిదేవత ఐన తన యిష్ట దైవాన్ని మనస్సులో నిలుపుకొని రుద్రాక్షరమాల ధరించిగాని, వేళ్ళతో లెక్కించిగాని, ఆ మంత్రజపం కొన్నివేలసార్లు చెయ్యాలి. ఇలా జప సాధనలో ఉండగా ప్రాపంచిక విషయాలనుంచి మనస్సు వేరై పోతుంది బుద్ధి స్థిరతను సంపాదించుకుంటుంది. ఆ ఇష్టదేవతయందు ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. అలా ఇంకా కొన్నాళ్ళుచేయగా - చేయగా కనుబొమల మధ్యనున్న త్రివేణీసంగమంలో ఆ యిష్టదేవత లీలా మాత్రంగా కన బడుతుంది. చెదరని మనస్సుతో, మమతతో, తల్లిని తండ్రిని వదు

లేని బిడ్డలా సాధకుడు ఆ దైవానికి తనను ఆత్మార్పణ చేసుకోవాలి. తల్లిని వదలలేని బిడ్డలా ఆ దేవతా నామజపాన్ని లేదా మూర్తిని లేదా మంత్రాన్ని వదలలేక వదలలేక నిత్యకృత్యాలలో పడిపోవాలి. కనుకనే జపానికి ధ్యానానికి తెల్లవారు ఝామున లేచి దైవ కార్యాన్ని పూర్తి చేసుకుని ఆ తరువాత జీవనాధారమైన లౌకిక ఉద్యోగాదులలో పడి పోవాలి. ఆర్థిక స్థోమత ఉంది, భగవదనుగ్రహం ఉంటే 24 గంటలూ జీవితాన్ని భగవత్సన్నిధానంలో గడపవచ్చు. విజ్ఞాన మయమై, బాధ్యతాయుతమైన సంసారజీవితాన్ని గడిపే మనం లౌకిక ధర్మాతీతంగా జీవితాన్ని సాధించలేము. అయినా సాధకునిగా మనమూ తరించవచ్చు. భూతభవిష్యత్ వర్తమానాలను తెలుసుకో వచ్చు. శక్తులను సాధించవచ్చు. అయితే ఆ శక్తులు స్వంతానికి కాదు. జగత్క్షేమానికి అనే విషయాన్ని సాధకుడు మరచిపోకూడదు. తన క్షేమమే ప్రపంచ శ్రేయస్సు. ప్రపంచం బతికితేనే తనకు బతుకు. ఇట్టి భావనాబలంతో మనం ఆ దేవతా సాన్నిధ్యాన కూర్చుంటే వచ్చే భావాలు అతీతమైనవి. ఎన్ని జన్మల తపః ఫలం వల్లనో కలిగినవి. సాధకు లకు కొన్ని ఊహలున్నాయి. లౌకిక ప్రపంచంలో యిబ్బందులు కష్టాలు చాలా ఉంటాయి. శత్రువులుంటారు. జ్ఞాతులుంటారు. అయితే దైవసాన్నిధ్యంలో మనం కోరవలసింది మన క్షేమం, బిడ్డల క్షేమం, అద్యంతముక్తి. దేహాన్నుంచి బంధమోక్షం. అలా ఉంటేనే సాధన. అలా నిత్యమూ జీవితాన్ని గడిపే వాడే సాధకుడు. ఈ సాధన అంతా --- అంటే అన్ని చక్రాల్లోనూ కుండలినీ శక్తిని సాధించడం ఒకే ఒక జన్మలో వీలవుతుందా అని సందేహం కలుగు

తుంది. మూలాధారంనుంచి కుండలినీ శక్తి కదిలి స్వాధిష్ఠానానికి వచ్చే సరికే జీవితాన్ని ముగించిన సాధకులు ఉన్నారు. ఆ సాధకుడు మళ్ళీ జన్మ ఎత్తుతాడు. ఈసారి స్వాధిష్ఠానంలో కుండలినితో జపం ఆరంభిస్తాడు. అన్ని చక్రాలలోను ఒకే జన్మలో కుండలినీ సాధన వీలుపడదు అనిమాత్రం నా అభిప్రాయం కాదు. అలా సాధించిన మహానుభావులు కూడా ఉన్నారు. అయితే శక్తి సాధన జరుగకుండా జరిగింది అంటే అది జనం ఒప్పుకోరు. " సాధించిన వాడిని నేను కదా ? వాళ్ళతో నాకేంపని " అని అనుకోవడం వీలు పడదు. కుండలినీ సాధన చేసిన వాడు నాలుగు మెతుకులకన్నా అన్నం తినలేడు. తన చేతికి ఏది వచ్చినా నలుగురికీ పెట్టాలని అనుకుంటాడు. ముఖం తేజోమయంగా ఉంటుంది. చూడగానే నమస్కారం పెట్టబుద్ధి అవుతుంది. తన సర్వస్వము సమర్పించాలనిపిస్తుంది. ప్రపంచాన్ని తన చుట్టు ఉన్న జనాన్ని పరిస్థితుల్ని పట్టించుకోడు. తప్పుకు తిరుగుతూ ఉంటాడు. మానావమానాలతో పనిలేదు, కర్తవ్యనిష్ఠ ఎక్కువ. అవకాశాలు, ఉద్యోగాలు వెతుక్కోడు నిత్యం భగవదాయత్త చిత్తంతో అందరిలోనూ దైవాన్ని దర్శిస్తూ, తనకు భగవంతుడిచ్చిందే చాలన్న తృప్తితో అనంత మోక్ష నిరీక్షణతో భగవంతునిపైన వ్యామోహంతో బ్రతుకుతూ ఉంటాడు.

అలా సాధకునికి ఆరాధ్యదేవతకు మధ్య అనుకోని విడదీయరాని బంధం ఏర్పడుతుంది. ప్రత్యక్షంగా దైవం కనిపించకపోయినా దైవం తప్ప వేరే శరణ్యం లేదని జన్మకారకులైన తల్లితండ్రులకు

కూడా తల్లితండ్రి వంటి ఆ జగన్మాతయే సర్వసృష్టిస్థితి సంహారాలకు కారణమని అట్టి మాతను ఈ కన్నులతో చూసేదెప్పుడా ? అన్న ఆతురతతోనే సాధకుడు జీవిస్తాడు. ఈ సాధననే "తైలధారావత్" అని పెద్దలు వివరించారు. ఈ దశలో భార్య, బిడ్డ అనేవి బంధాలే తప్ప మమకారాలు కావు. నిజంగా దైవం కనిపించి "నాయనా నీకు ఏం కావాలి ?" అని అడిగితే మాట తడబడగా ఆద్యంత మోక్షాన్ని జన్మరాహిత్యాన్ని కోరుకుంటాడే తప్ప ఇహపరభోగాలు. అష్ట ఐశ్వర్యాలు, ధనకనక వాహనాదులు కోరడు. శరీరం కేవలం ప్రాణ సంబద్ధం కనుక, అది జీవనాధారం కనుక, దాన్ని ధరించవలసిందే తప్ప - త్యజించటం చేతరాదు కనుక, జీవధారణం చేస్తాడు సాధకుడు. ప్రపంచంలోని బాధలతో మునిగిన మనకు ఇదంతా సాధ్యమా అని అంటే సాధ్యమే అంటాను. అయితే ఈ సాధకుడనేవాడు కేవలం ధ్యానాదులచేత సాధకుడా ? లేక జాతిరీత్యా సాధకుడా. నిజమైన సాధకునిగా సాధకుడా అన్న ప్రశ్నలు కొన్ని ఉన్నవి.

## బ్రాహ్మణులు — బ్రాహ్మణేతరులు

ఎలా ఐతేనేమి ప్రపంచంలో రెండే కులాలన్నది పెద్దల వాదం. మంచివారంతా ఒక కులం, చెడ్డవారంతా ఒక కులం అని అభిప్రాయం. మరి ప్రతి చిన్న విషయానికి నేడు కులమతాల ప్రసక్తి వస్తున్నది గదా - దీనికి పరిష్కారమేమిటి ? అని సందేహం. మన వేదాలలో గాని పురాణాలలోగాని యీ కులాల ప్రసక్తి యిదమిత్థం అని లేదు.

గీతాచార్యుడైన శ్రీకృష్ణభగవానుడు మాత్రం "వారివారి వృత్తుల్నిబట్టి నేనే నాలుగు కులాలను కల్పించాను" అన్నారు. అంటే వృత్తిరీత్యా కులాల ప్రసక్తి తప్ప జాతిరీత్యా. మానవతావాదం దృష్ట్యా కులాలు లేవన్నది సుస్పష్టం. ఇదే విషయాన్ని బ్రహ్మవాదులు కూడా అంగీకరిస్తారు. దేవీభాగవతంలో "వేదాలు బ్రహ్మవాదులు చదువు కుంటే తంత్రాలు అందరూ అభ్యసించవచ్చు" అని స్పష్టంగా ఉన్నది. ఇంకా మఱికొన్ని ప్రమాణాలు కూడా యీ విషయంలో మనం గమనించాలి. ముఖ్యంగా గుణభేదాన్నిబట్టి మానవుల ప్రవృత్తి ఉంటుంది. సత్త్వము, రజస్సు, తమస్సు అని మూడు గుణాలున్నాయి. సత్త్వ గుణం నిదానపరతని చాటుతుంది. ఇది బ్రాహ్మణులలక్షణం. ఇందులో అహంకారానికి కోపానికి తావులేదు. రజోగుణం అహంకారానికి కోపానికి మూలం అవుతున్నది. తమస్సు కేవలం అజ్ఞానానికి కారణం అవుతున్నది. మన అందరిలోనూ యీ మూడు గుణాలు ఏవో కొన్నిపాళ్ళలో ఉన్నాయి. కొందరిలో ఒక్కొక్కగుణం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మిగిలిన రెండు గుణాలు తక్కువ పాళ్ళలో ఉంటాయి. కాబట్టే కొందరికి కోపతాపాలు ఎక్కువగా ఉండటం, మరికొందరిలో సాత్త్విక భావమే ఉండటం గమనించదగింది. మనం ఇతఃపూర్వం పరిశీలించిన పద్ధతిలో చూస్తే సాత్త్వికత బ్రాహ్మణ లక్షణం అనిపిస్తుంది. అంటే బ్రహ్మవాది అని అర్థం. అయితే అనాదిగా బ్రాహ్మణులం అని చెప్పు కుంటున్నవారు అహంకారక్రోధావిష్టులై తమ బ్రాహ్మణ్యాన్ని మరచి పోయిన పరిస్థితిలో నిజమైన బ్రాహ్మణులెవరు ? అన్న జిజ్ఞాస కలగడం సహజం. మనకుండలినీయోగసిద్ధికి సంబంధించినంతవరకు

కులమతాల ప్రసక్తి లేదు. రాదు. కాని గమనించదగ్గ విషయాలు చాలా ఉన్నాయి.

మన శరీరంలో ఉన్న జీవుడు బ్రాహ్మణుడు కాడు. మన ఋషులలో కొందరు పెద్దలు క్షత్రియులై జన్మించి బ్రహ్మర్షులైనవా రున్నారు. క్షత్రియ కాంతకు బ్రాహ్మణుల వలన జన్మించి బ్రహ్మో పదేష్టలైనవారున్నారు. కేవలం బ్రాహ్మణుడుగా పుట్టాను కనుక నేను బ్రహ్మవాదిని అంటే మనం అంగీకరించబోము. అలాగే నేను బ్రాహ్మణుడను కాను - బ్రాహ్మణేతరుడను - బ్రహ్మవాదిని కాగలనా? అని సందేహపడనవసరము లేదు కూడ, పరబ్రహ్మము నెఱిగిన వారం దరునూ బ్రాహ్మణులే. అధ్యాపనం - అధ్యయనం, యజ్ఞం చేయటం చేయించటం, దానం ఇవ్వటం, దానం పుచ్చుకోవడం బ్రాహ్మణుల లక్షణాలు. విపరీత వ్యాఖ్యానాలవల్ల యీ పదాలను చాలామంది సరిగా అర్థం చేసుకోవడం లేదు. సర్వకాల సర్వావస్థలలోను పరబ్రహ్మ స్వరూపం మీదనే మనస్సునుంచి యితర విషయాలకు పోనీయక పోవ టమే అధ్యాపనం. తీవ్రమోక్షేచ్ఛ గల శిష్యునకు బ్రహ్మవిద్యా జ్ఞానాన్ని విశదంగా వివరించటమే అధ్యయనం. యజ్ఞం చేయడం తరువాతది. యజ్ఞకర్త ఆత్మ. దేవుడున్నాడన్న బుద్ధినే భార్య అంటారు. మన శరీరమే సమిధలు. వక్షఃస్థలమే యజ్ఞవేదిక. మన వృత్తులే దర్భ. స్వప్రకాశంగా వెలిగే తెలివినే జ్ఞానం అంటారు. ఈ తెలివి ఉండే స్థానాన్నే హృదయం అంటారు. మన సంకల్పమే నెయ్యి, మనలోని అహంకారమే పశువు. మనస్సును అటూయిటూ పోనీయకుండా ఆపటమే తపస్సు. "ప్రపంచం అంతా నేనే, నాదే

యీ ప్రపంచం" అనుకోవడమే శాంతి. ఇదే మనజీవిత యజ్ఞానికి దక్షిణ. మనవాక్కే ఋత్విక్కు. మన కన్ను అధ్వర్యుడు. మనస్సు బ్రహ్మ. చెవులు అగ్నులు. పరబ్రహ్మ స్వరూపంలో మనస్సుని లగ్నం చేయటమే యజ్ఞదీక్ష. ఒకనికి విద్యోపదేశం చెయ్యడమే దానం. అజ్ఞానాన్ని శిష్యులనుండి స్వీకరించి వారిని జ్ఞానము కలవారినిగా చేయటమే దానస్వీకరణ. ఇలాంటి విశిష్టగుణం కలవారెవరైనా బ్రాహ్మణులే. జీవునకు బ్రాహ్మణాబ్రాహ్మణ భేదంలేదు.

## గాయత్రీ మహిమ

బ్రాహ్మణులు, క్షత్రియులు, వైశ్యులు, యజ్ఞోపవీతాన్ని ధరిస్తున్నారు. దీనికి 27 పోగులుంటాయి. మూడుసూత్రాలుండి బ్రహ్మ ముడి కలది యజ్ఞోపవీతం. ఒక్కొక్క సూత్రానికి మూడు అంతర సూత్రాలుంటాయి, ఒక్కొక్కసూత్రానికి మూడు పోగులుంటాయి. మొత్తం 27 పోగులన్నమాట.

ఓం = అ + ఉ + మ్ — అనేవి పెద్దపోగులు. భూః, భువః సువః అనేవి మూడు అంతరసూత్రాలు, తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య, ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ అనేవి ప్రతి అంతర సూత్రంలోని మూడు సూత్రాలు. వీటి సంపుటీకరణమే బ్రహ్మముడి. యజ్ఞోపవీతంలోని మూడుపోగులే ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నలు. బ్రహ్మముడి త్రికూటస్థానము. బుద్ధి త్రికూటస్థానాన్ని వదలి సహస్రారంలో ఉండడమే సన్యాసం. చంద్రుని భార్యలైన నక్షత్రాలు 27.

ఇవే 27 పోగులు. బ్రహ్మముడి చంద్రుడు. ఈ చంద్రుని వల్లనే కామవృద్ధి. కామరహితమైన దశకే సన్యాసమని పేరు. శ్రీమద్రామాయణానికి ఏడుకాండలు. 24000 శ్లోకాలు ఉన్నాయి. ప్రతివెయ్యి శ్లోకాల మొదటి అక్షరము - గాయత్రీమంత్రంలోని మొదటి అక్షరంతో ప్రారంభం అవుతుంది కనుక రామాయణం అంతా గాయత్రీమంత్ర స్వరూపమే.

యజ్ఞోపవీతాన్ని త్యజించినవాడే సన్యాసి. అప్పుడతనికి ఏ లక్షణాలు, గుణాలు లేవు. సంకల్పమూ లేదు. నిష్కామకర్మనిరతుడై ఉంటాడు. యజ్ఞోపవీతాన్ని కలిగి ఉండి కూడా నిష్కామకర్మలను మనం చేయవచ్చు. ఈ వివిధ విషయాలూ సద్గురువు దగ్గర తెలుసుకోవాలి అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలి. ఆ తరువాత నిత్యజపమార్గం ద్వార కుండలినీ యోగాన్ని అభ్యసించాలి.

సహస్రారచక్రంలో అష్టదళపద్మం ఉందని పైనచెప్పాను. హంస అంటే ఏమిటో కూడ వివరించాను. ఈహంస సహస్రారకమలంలో తూర్పుదళంమీద వాలితే పుణ్యకార్యాలు చెయ్యాలని, ఆగ్నేయదళంమీదవాలితే సోమరిగా నిద్రబద్ధకంగా అని, దక్షిణదళంమీదవాలితే చాలా క్రూరములైన పనులు చెయ్యాలని, నైఋతిదళంమీద వాలితే పాపపు పనులు చెయ్యాలని, పడమరదళంమీద వాలితే నృత్యనాట్యాదులు చెయ్యాలని. వాయవ్యదళంమీద వాలితే గురువులదగ్గర వివిధవిషయాలు తెలుసుకోవాలని, ఉత్తరదళంమీద వాలితే సంభోగాది సుఖాలననుభవించాలని, ఈశాన్యదళంమీద వాలితే అన్నదానం, ద్రవ్యదానం యిత్యా

దులు చెయ్యాలని, కమలం యొక్క మధ్యలో ఐతే వైరాగ్యము. శాంతి కావాలని, అగ్రంలో ఐతే మెళకువతో ఉండాలని, అచ్చటి మొగ్గలో ఉంటే స్వప్నావస్థ అని, పద్మనాళాన్నించి కిందికివస్తే నిద్రావస్థ అని సాధకులు తెలుసుకోవాలి. ఈ సహస్రారపద్మాన్ని హంస విడిచి వెళ్ళడమే తురీయం లేదా సన్యాసం. అందువల్లనే సన్యాసులు పరమ హంసలు. అంటే యీ విషయంలో శరీరాన్ని జయించటం చేతరావాలి. ఇంతకుముందే చెప్పినట్లు శరీరంలోని వివిధమండలాలని మానవుడు ఒకటొకటిగా జయించకలగాలి, కుండలిని ఊర్ధ్వముఖియై మూలా ధారాన్ని దాటితే పృథివీతత్త్వాన్ని జయించినట్లు, స్వాధిష్ఠానకమలాన్ని ప్రవేశించి మెల్లిగా దాటితే జలతత్త్వాన్ని జయించినట్లు. ఆ తరువాత మణిపూరాకాన్ని దాటితే అగ్నితత్త్వాన్ని జయించినట్లు, అనాహతాన్ని దాటితే వాయుమండలాన్ని, విశుద్ధాన్నిదాటితే ఆకాశతత్త్వాన్ని జయించి నట్లే. ఆజ్ఞాచక్రంలో దీపకళికలా ఉండి దాన్నిదాటితే మనస్తత్త్వాన్ని జయించినట్లు. అక్కడి నుంచి చంద్రమండలాన్ని దాటితే సహస్రా రకమల నివాసియై గురుస్వరూపుడౌతాడు. నాదబిందుకళలను దాటిన కుండలిని ఆ తరువాత సహస్రారకమలాన్ని చేరడం జరుగుతుంది. అప్పుడే అణిమ, మహిమ, గరిమ, లఘిమ, ప్రాప్తి, ప్రాకామ్యం, ఈశిత్వం, వశిత్వం అనే ఎనిమిది సిద్ధులు లభిస్తాయి, అప్పుడే దూర శ్రవణం. ఆకాశగమనం, నిగ్రహానుగ్రహశక్తి, త్రికాలజ్ఞానంలాంటి వన్నీ కలుగుతాయి. సమస్త యోగాలకన్న యిది అతీతావస్థ కనుక దీన్ని రాజయోగమంటారు.

శ్రీః

# అజపాగాయత్రీ జపం

అజపాగాయత్రీ మంత్రజపంలో మూలాధారాది చక్రాల విష యాన్ని పరిశీలిద్దాము. అంతకు ముందుగా యీ క్రింది విషయాలను గమనించాలి. ఒక ప్రాణం అంటే నాలుగు సెకనులు. 15 ప్రాణాలు ఒక నిమిషం. 60 నిమిషాలు ఒక గంట. 24 గంటలు ఒకరోజు. కాబట్టి మొత్తం ఒకరోజుకు ప్రాణాలు అంటే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు 21,600 అనిభావం. ఈ ప్రాణాలను ఒక్కొక్కచక్రానికి యిన్నిఅని పంచిపెట్టాలి. ఆధారచక్రాధిపతియైన గణపతికి 600. స్వాధిష్ఠానచక్రాధి పతి ఐన బ్రహ్మకు 6000. మణిపూరక చక్రాధిపతి ఐన విష్ణువుక 6.000, అనాహత చక్రాధిపతి ఐన రుద్రునికి 6.000 విశుద్ధచక్రాధిపతి ఐన ఈశ్వరునికి 1,000. ఆజ్ఞాచక్రాధిపతిఐన సదాశివునికి 1.000. సహస్రార చక్రాధిపతిఐన పరమాత్మకు 1.000 అని మొత్తం 21.600 హంసలను లేదా ప్రాణాలను సమర్పించాలి. ఈ ప్రాణాలని సమ ర్పించడమనేది సుషుమ్నాసంచారాన్నిబట్టి ఉంటుంది. ఈ సంచారం అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవలసి ఉంటుంది. సూర్యోదయాన్నుంచి సుషుమ్న ఏయే చక్రాలలో ఎలా నిలుస్తుందో ఏ టైములో నిలుస్తుందో మన పూర్వులు వివరించారు. మూలాధారచక్రంలో ఉదయం 6 గంటల నుండి 6-40 ని॥ల వరకు, స్వాధిష్ఠానంలో 6-40 నుండి పగలు 1-20 వరకు, మణిపూరకంలో 1-20 నుంచి రాత్రి 8-00 వరకు. అనాహతంలో రాత్రి 8-00 నుంచి 2-40 వరకు, విశుద్ధంలో 2-40 నుండి 3 గం॥ 46 ని॥ 40 సె॥ వరకు, అప్పటినుండి 4 గం॥53 ని॥ 20 సె॥ వరకు, ఆజ్ఞా

చక్రంలోను, అప్పటినుంచి ఉదయం 6 గంటల వరకు సుషుమ్న సంచరిస్తుంది. ఈ సంచారాది విషయాలని గురుముఖతః వివరంగా తెలుసుకోవాలి.

హంస మూలాధారంలో ఉన్నప్పుడు తెలివి సహస్రారంనుంచి క్రిందికి వ్యాపించి వ్యవహారాల్ని నెరవేరుస్తుంది. స్వాధిష్ఠానానికి వచ్చిన తరువాత పనులలో జాగ్రత్త కనబడుతుంది. మణిపూరకానికి రాగానే జఠరాగ్నిని ప్రజ్వరిల్లచేస్తుంది. అనాహతానికి వస్తే నిద్ర కలుగుతుంది. అందులో మొదటిపాదంలో ఉన్నప్పుడు ఒకమాదిరి నిద్ర. మిగిలిన మూడుపాదాలలో గాఢసుషుప్తి. నాలుగోపాదంలో అతిగాఢ సుషుప్తి అని గ్రహించాలి. అనాహతాన్నిదాటి విశుద్ధానికివస్తే తెలివి వికసిస్తుంది. ఆజ్ఞాసహస్రారచక్రాల్లో సుషుమ్నాసంచారం కలిగితే అది అతి సుఖకాలం అని గ్రహించాలి. కాబట్టి యీ కాలంలోనే యోగాభ్యాసం చెయ్యాలి. మనస్సు వృత్తిరహితమై ఉంటుంది. మానవుడు బ్రహ్మానందాన్ని అనుభవిస్తాడు. ఈ ఆనందానుభవమే సకల విషయ రహితమైననాడు, నాదం తప్ప వేరొక్కటి శ్రవణగోచరం కానినాడు నిజంగా కుండలినీయోగసిద్ధి జరిగినట్లు. దీన్నే కుండలినీయోగరహస్యము అని మనవాళ్ళంటారు. కుండలినీశక్తిని దేవతగా ఉపాసించి కొలిచే పద్ధతి సాధకుల్లో ఉంది. పై విషయాలన్నీ అర్థం చేసుకున్నవారు ఈ పుస్తకంలో చివర యిచ్చిన స్తోత్రాన్ని చదివితే చిరంజీవులై మృత్యువును కూడా జయిస్తారని తంత్రాలు చెపుతున్నాయి. మా సాధకుల సౌకర్యార్థం మొట్టమొదటిసారిగా ఈ కుండలినీస్తుతిని తెలుగులో అర్థంతో ప్రకటిస్తున్నాము. విశేషార్థాదులు ఎంత వ్రాసినా తరుగవు.

స్తోత్రాన్ని నిర్మలమైన మనస్సుతో పఠిస్తే చాలు. సకల ఫలాలు లభిస్తాయి. మా దగ్గర ఉపదేశాన్ని పొందిన ప్రతి వారికీ ఈ శ్లోకాలను పూర్తిగా వివరిస్తాము. శ్రద్ధ గల సాధకులు, ఏ దేవతా ఉపాసకులైనా సరే వారికి కావలసిన మంత్రాన్ని అడిగి ఉపదేశం తీసుకొని జపించి తరించాల్సిందిగా కోరుతున్నాము. లోహాన్ని స్వర్ణంగా మార్చటం. శూన్యంలో వస్తువులను సృష్టించటం వంటి పనులకు కూడా మంత్రాలున్నవి. ఆ మంత్రోపదేశం పొంది సాధించడం మీ చేతిలో ఉన్నది. నిజంగా జగత్కల్యాణాన్ని కోరే వారందరూ ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకొని యీ కుండలినీ విద్యను నిలబెట్టి రాజ్య క్షేమాన్ని నిలపండి. దేశాన్ని సుభిక్షం చేయండి. ఇదే కుండలినీ యోగ రహస్యం. సకల జీవ వశంకర రహస్యం.

## మంత్రశాస్త్రం — అనుభూతులు

అంతే కాదు. మంత్ర శాస్త్ర విషయంలో అనేక సందేహాలు. స్వయంగా పుస్తకాలు చదివి ఏదో చేసేద్దామని అనుకుంటారు. అది మంచి పద్ధతి కాదు. దేనికైనా క్రమశిక్షణ అవసరం. ఎన్నో విషయాలను గ్రంథాలలో మనం వ్రాయలేము. ఉపదేశం ద్వారా చాలా నిగూఢరహస్యాలు తెలుస్తాయి. గురువుకు అనుభవం ఉంటుంది. స్వయంగా తాను అనుభూతిని పొంది ఆ తరువాత యితరులకు బోధిస్తాడు. ఉపదేశం జరిగిన తరువాత శిష్యుడు సాధనా మార్గం ద్వారా ఎంతైనా తెలుసుకోవచ్చు. ఎవరి అనుభూతులు వారివి. ఒకరి అనుభూతికి, మరొకరి అనుభూతికి సంబంధం ఉండదు.

ఒక్కొక్కప్పుడు వారి వారి పూర్వజన్మ సంస్కారం వల్ల జ్ఞానాన్ని కొందరు త్వరగా సాధించగలరు. ఏ జన్మలో సంపాదించిన జ్ఞాన మైనా వృథాగా పోదు. మరొక జన్మలో కలిసివస్తుంది. కాబట్టి పెద్దలను ఆశ్రయించాలి. జ్ఞానం సంపాదించాలి. ఇది చాలా అవ సరం. హాయిగా సుఖాలు అనుభవించరాదా? ఎందుకొచ్చిన తల నొప్పి యిదంతా? అని కొందరంటారు. నిజంగా ఆలోచిస్తే మనం జీవితంలో ఎన్నో తలనెప్పులతో బాధపడుతూనే ఉంటాం. వాటి అన్నిటితోను పోలిస్తే యీ తలనెప్పి అతి చిన్నది, బాధ తక్కువది అని అనుకుందాం. నాలుగురోజులు సాధనచేస్తే అందులోని ఆనందం తెలుస్తుంది. కాబట్టి కుండలినీయోగసాధన అతి చిన్న సాధన అనీ, దానివల్ల మనం అనుకున్న దాన్ని సాధించవచ్చనీ గ్రహించాలి.

మితాహారం, మితనిద్ర అని పైన అనుకున్నాము. ఇష్టమైన పదార్థం యింకా యింకా తినాలని అనిపిస్తుంది. కాని మితంగా తింటేనే ఆనందం ఉన్నది. ఈ ఆనందం ఒకరు చెప్తే తెలిసేది కాదు. అను భవం మీదనే అర్థం చేసుకోవాలి. మిత నిద్ర కూడా అంతే. సాధన చేయదలచుకున్న తరువాత సాధకుడు అంతగా నిద్రపోలేడు. నిద్ర తగ్గిపోతే ఆరోగ్యం పాడై పోతుందేమో. ఏం లేదు. అటువంటి భయా నికి ఎంతమాత్రం అస్కారంలేదు. ప్రపంచం అంతా నిద్రిస్తున్నప్పుడు సాధకుడు మేలుకుంటాడు. అందరూ మేలుకున్నప్పుడు సాధకుడు నిద్రిస్తాడు. ఈ ప్రపంచం ఒక సముద్రంలాంటిది. మానవ జీవితాలు తరంగాలు లాంటివి. సముద్రంనుంచి తరంగం వేరు కానట్లు మన జీవితం యీ ప్రపంచంనుంచి వేరు కాదు. కాజాలదు. అయితే

కొన్ని తరంగాలు చిన్నవి. మరికొన్ని పెద్దవి. సాధన సముద్రం లాంటిది. చివరకు సాధకుడూ, ప్రపంచమూ ఒకటేనని తెలుస్తుంది. దాన్నే "జ్ఞానం" అని అంటారు. అజ్ఞానంలోనే జీవితం అంతా గడిచిపోతే మనం నిద్రలేచేదెప్పుడు ? మనం ఏమిటో, మనతత్త్వం ఏమిటో తెలుసుకునేది ఎప్పుడు ? ఇవి ప్రశ్నలుగా మిగిలిపోతాయి. అయితే భార్యాభర్తల సంబంధాలు, శరీరసుఖాలు వదులుకోవాలా ? అనే ప్రశ్న వస్తుంది. సంసారంలోనే ఉంటూ అనేక సాధనలను చేయవచ్చునన్నది మన మహర్షుల మతం. వశిష్ఠాదులు సంసారాలు వదులుకోలేదే ? ఈ రహస్యాన్ని గురువులవల్ల తెలుసుకోవాలి. వారి మార్గదర్శక సూత్రాలు అనుసరించాలి. అప్పుడే దైవతత్త్వం తెలుస్తుంది

దైవతత్త్వం అనగానే దేవుడున్నాడా ? అన్న ప్రశ్న వస్తుంది. ఉన్నాడు అన్నదే మన సమాధానం. ఉంటే సాధనద్వారా దైవ సాక్షాత్కారం అవుతుందా ? ఎందుకు కాదు. దైవసాక్షాత్కార లక్షణాలను లేదా సిద్ధిలక్షణాలను మన పెద్దలు యీ క్రింది విధంగా చెప్పారు —

శ్లో॥ మనః ప్రసాదః సంతోషః శ్రవణం దుందుభిధ్వనేః
గీతస్య తాలశబ్దస్య గంధర్వాణాం సమీక్షణమ్
స్వతేజసః సూర్యసామ్యేక్షణం నిద్రా క్షుధా జపః
రమ్యతారోగ్య గాంభీర్య మభావః క్రోధ లోభయోః
మంత్రమహోదధి పుట 234

మనస్సంతోషం, ఆనందం, దుంధుభినాదం తాలలయాన్వితంగా దేవతా

గానం. గంధర్వులు అటూ ఇటూ తిరుగుతున్న దృశ్యాలు. సూర్యుడే తన ముఖంగా అతితేజస్సుతో కనబడటం. అతినిద్ర. అతి ఆకలి. జపా ధిక్యత. సాధకుడు అందంగా ఉంటాడు. అనారోగ్యంగా ఉండడు. ముఖం ప్రసన్నగాంభీర్యంగా ఉంటుంది, ఆశగాని, కోపంగాని ఉండవు ఇవీ దైవత్వలక్షణాలు. కొందరు సాధకులకు యీ లక్షణాలు వెంటనే గోచరించవచ్చు, కొంత ఆలస్యంగా కొందరికి యీ అనుభూతులు కలుగవచ్చు. క్రమంగా. శ్రద్ధగా యీ లక్షణాలను సాధించి దైవ సాక్షాత్కారాన్ని పొందవచ్చు. అలా అనుభూతిని పొంది, లక్ష్యాన్ని సాధించిన నా శిష్యులున్నారు. అందువల్ల అపనమ్మకానికి యిక్కడ ఆస్కారం లేదు. మొదటే చెప్పాను. ఈ విద్యకి నమ్మకం చాలా అవసరం అని. భార్య భర్తను, భర్త భార్యను నమ్మినట్లు మంత్రాన్ని సాధకుడు నమ్మాలి. భక్తివిశ్వాసాలు అనేవే సాక్షాత్ పార్వతీ పరమేశ్వరులు.

అనాహతవిశుద్ధి చక్రాల విషయాన్ని వివరిస్తూ 19 వ పుటలో దశవిధప్రణవనాదాలు వినబడతాయి అని చెప్పాము. చిణి, చిణిచిణి, ఘంటా, శంఖ, తంత్రీ, వేణు, భేరీ, మృదంగ, మేఘ, ఓంకార నాదములనే దశవిధప్రణవనాదాలవి అంటారు. ఈ నాదాల స్వరూపాన్ని గురువుల దగ్గర తెలుసుకోవాలి.

కుండలినీశక్తి కదలికను గురించి కొంత వివరిస్తాము. మూలాధారం నుంచి పైకి కుండలినీశక్తి ప్రయాణిస్తూ ఉండే పాము పై భాగానికి జరజర ప్రాకుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఇక్కడ సాధకునికి

ప్రపంచజ్ఞానం పూర్తిగా ఉంటుంది. చుట్టూ జరిగే విషయాలు స్వాధిష్ఠానానికి వచ్చేటప్పటికి కొంత ఏకాగ్రత, బాహ్యవిషయాలు కొన్ని తెలుస్తూ ఉండటం జరుగుతుంది. అంతేకాదు. మణిపూరకచక్రానికి సంబంధించిన జ్ఞానం కూడ కలుగుతుంది. శరీరం గాలిలో తేలిపోతున్నట్లుగా ఉంటుంది. సూక్ష్మరూపంలో మన శరీరం సుదూర తీరాలకు పోతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఎక్కడికి పోతున్నది కూడ తెలుస్తుంది. మణిపూరకానికి కుండలినీశక్తి వచ్చేసరికి యితరుల కష్టనష్టాలు, అవసరాలు మనకి తెలుస్తాయి. ఆ బాధలను సాధకుడు తనపైన వేసుకుంటాడు. అనాహతానికి ఆ శక్తి ప్రయాణించేసరికి పైన చెప్పిన దశవిధనాదాలూ వినబడతవి. దూరంగా నడుస్తున్న అనేక విషయాలు కనబడతాయి. మనస్సుకు తెలుస్తాయి. విశుద్ధికి వచ్చేసరికి దూరంగా జరిగిన సంగతులుకూడ తెలుస్తాయి. అనాహత చక్రానికి వచ్చేసరికి పూర్తి శరీరత్యాగం, ఇచ్ఛా మరణశక్తి సంప్రాప్తి స్తవి. సహస్రారం ఆనందమయంగా బ్రహ్మను సంధానానికి సిద్ధమై ఉటుంది. అయితే యీ అనుభూతులన్నీ అందరికీ కలుగుతాయా? అన్నది ప్రశ్న. అది వారి వారి సాధనామార్గాన్నిబట్టి ఉంటుంది. జప సంఖ్య, మంత్రసిద్ధినిబట్టి ఆయా అనుభూతులు కలుగుతాయి. కాబట్టి సాధన నిజాయితీగా, భగవదనుగ్రహానికనుకూలంగా మనం చెయ్య కలగాలి.

సాధనను గురించి చాలా చెప్పుకున్నాం. ఐనా భగవంతునికీ, సాధకునికీ ఎలాంటి సంబంధం ఉంటుందో ఇప్పుడు చూద్దాం. సాధన అనేది ఉపాసనవల్ల సాధ్యం అవుతుంది. ఈ ఉపాసన ఏ అంత

రాయమూలేకుండా సాగాలి. దీనినే "తైలధారావత్" అన్నారు పెద్దలు. "తైలధారలాగా" అని అర్థం. నూనె తొందరగా ఆరదు. తీస్తున్న కొద్దీ వస్తూనే ఉంటుంది. సాధనకూడా అంతే. చేస్తున్న కొద్దీ మంచి జీవితాన్ని ఇస్తుంది. అందువల్ల నిరంతరరోపాసన, సాధనకు చాలా అవసరం. ఈ సాధన కుండలినీయోగంద్వారా ఐతే అనంత ఫలాన్ని ఇస్తుంది.

## సా ధ న

### సిద్ధికి కొన్నిరహస్య సూచనలు

మా శిష్యులకు ఉపదేశం ఐన తరువాత రకరకాల సందేహాలు వస్తూ ఉంటాయి. ఆ సందేహ పరంపరను గుర్తించి ఈ క్రింది సూచనలను ఇస్తున్నాము.

సాధనకు ఉదయం 5-00 గం. నుండి 7-00 గం॥లలోపు జపానికి, పూజకు చక్కని సమయం. అది వీలుపడకపోతే రాత్రి 10 గం నుండి 11-00 గం॥ల వరకు చాలా మంచి సమయం. జపానికి కూర్చోబోయే ముందు ఏదైనా ఆసనం వేసుకోవాలి. కూర్మాసనం ఐతే మంచిది. లేదా పట్టు, నూలు, ఊలు వీటితో నేసిన వస్త్రాన్ని వేసుకోవచ్చు. ఆసనం లేకుండా పీటమీద లేదా నేలమీద జపం చెయ్యటం దరిద్రహేతువు. ప్రతిఇంటికి జపస్థానం అనేది ఉంటుంది. ఆ స్థానాన్ని తెలుసుకొని జపం, కుండలినీయోగం చేస్తే మంత్రసిద్ధి తొందరగా జరుగుతుంది. లేకుంటే అనవసరపుశ్రమ.

దైవపూజా విషయంలో మంచిరంగు, వాసనగల పూలను ఉపయోగించాలి. అగరుధూపం, కర్పూరహారతి తప్పక ఆచరించాలి. పూజావసానంలో మంత్ర పుష్పం " లక్ష్మీం క్షీర సముద్ర రాజ తనయాం " అనే శ్లోకంతో సమర్పించాలి. విష్ణుమూర్తిని అక్షింతలతో పూజ చెయ్యరాదు. అమ్మవారిని కుంకుమాక్షతలతో పూజ చెయ్యాలి. పసుపు అక్షింతలు సన్యాసులు వాడాలి.

సాధనకు మొదటి దశలో పూలతో పూజ చెయ్యాలి. అదే స్తోత్రం ఐతే కోటి సార్లు అధిక ఫలదాయకం. జపం అంతకన్నా కోటి ఫలదాయిని. అదే ధ్యానం ఐతే కొన్ని కోట్ల ఫలాన్ని ఇస్తుంది. లయయోగం కనుక అభ్యసిస్తే ధ్యానఫలానికన్న కోటి రెట్లు ఎక్కువ. కాబట్టి అన్ని మార్గాలకన్నా కుండలినీయోగం వల్ల అనంత ఫలప్రాప్తి అని భావం.

ధనం, అష్ట ఐశ్వర్యాలు కావాలనుకున్నప్పుడు అమ్మవారిని పగడపు రంగులో, అదే చీరను ధరించిన దానినిగా ఆరాధించాలి. విద్య, విజ్ఞానం వరంగా పొందాలంటే శరత్కాల మేఘంలా తెల్లగా ఉన్న అమ్మను, తెల్ల చీర ధరించిన ఆ తల్లిని ఆరాధించాలి. కష్టాలు, తొలగాలంటే నల్ల చీర ధరించిన జగన్మాతను కొలవాలి. అంతేకాని అన్ని విషయాలకు ఒకే ఆరాధన పనికిరాదు.

మంత్రోపదేశం కాగానే సిద్ధి జరగదు. 49 రోజులు లేదా 7 వారాలు గడచిన తరువాత సిద్ధి లక్షణాలు మెల్లి మెల్లిగా కనబడతాయి. పూర్తిగా మూడు సంవత్సరాలు ఐన తరువాత మంత్రం సిద్ధిస్తుంది.

ఇది నీకు ఎలా తెలుసు అని మమ్మల్ని మీరు అడుగుతారు. మంత్రం సద్దిస్తే ఆహార వాంఛ, ఇతర కోరికలు నశిస్తాయి. మేము ఉదయం ఒక గ్లాసు పాలు, మధ్యాహ్నం ఒక చిన్న గిన్నెడు అన్నం, నాలుగు గంటలకు మజ్జిగ, రాత్రికి ఒక గ్లాసు పాలతో కాలం గడుపుతున్నాము. లెక్చరర్‌గా ఉద్యోగ నిర్వహణ జరుగుతున్నది. కోపతాపాలు లేవు. శరీరం బలహీన పడలేదు. రాత్రి 10-30 గం॥ లకు పడుకుని తెల్లవారుఝామున 5 గం॥లకు లేచి దైవ పూజ చేసుకో వీలవుతున్నది.

అనుకున్న పనులు చక్కగా జరుగుతున్నవి. సదా చన్నీళ్ళతో స్నానం. అనారోగ్యం లేదు. జీవితంలో లోటు లేదు. బిడ్డలందరు వృద్ధిలోకి వచ్చారు. మిత్రులకు, శిష్యులకు, సహాయం చేయగల శక్తి ఉన్నది. విరోధులు లేరు. నిరంతరం దేవీ ధ్యానం. జీవితమే అమ్మకు అంకితం. ఆ జగన్మాత కడకంటి చూపుల కోసమే నిరీక్షణ. ఆమె కరుణా కటాక్ష వీక్షణలో సుఖానుభూతి. ఇదంతా కొన్ని జన్మల ఫలంగా భావిస్తున్నాము.

మా శిష్యులలో అనేకులు సిద్ధిని సాధించారు. పెద్దవాళ్ళు అయినారు. వాళ్ళకి శిష్యులు. మహదానందం. సంసారంలో ఉంటూనే ఇవన్నీ సాధించగలిగామన్న తృప్తి. అందుకే దేవీ తంత్రంలో ఇలా అన్నారు. భోగం ఉంటే మోక్షం ఉండదు. మోక్షం కావాలంటే భోగం ఉండదు. కాని శ్రీదేవీ చరణారవిందాలను నమ్ముకున్న వారికి భోగమూ, మోక్షమూ రెండూ కలుగుతాయి.

ఇంకా సందేహాలుంటే వ్రాయండి. జవాబుకు మా చిరునామా

వ్రాసిన కవరు పంపండి. లేదా స్వయంగా రండి. మా గృహద్వారాలు అన్ని కులాల వారికి, జాతుల వారికి స్వాగతం చెబుతాయి. మీ శక్తి కొలది ఆ తల్లి పేర మీ మీ గురువులను సేవించండి. "పత్రం పుష్పం ఫలం తోయం" అన్న పద్ధతిలో గురువును తల్లితండ్రుల కన్నా ఎక్కువగా భావించి తృప్తి పరచండి. వారి ఆదేశాలను తప్పక పాటించడం చాలా అవసరం.

ఎప్పటికైనా దైవాన్ని చూపించ గలవాడే గురువు. భక్తి విశ్వాసాలతో అతన్ని సేవించండి. మీ మీ జన్మలను తరింప చేసుకోండి. జ్ఞానం సంపాదించకుండా చనిపోతే నరకం తప్పదు. పునర్జన్మ ఖాయం. ఇవన్నీ బెదిరింపులు కావు. అనుభవాలు రంగరించి చెబుతున్న విషయాలు. అజ్ఞానాన్ని విడచి జ్ఞానాన్ని సంపాదించండి. తరచు మాకు మీ కష్టనష్టాలు వ్రాస్తే భగవంతుని ప్రార్థిస్తాము. మేము చిరంజీవులం. ఈ శరీరం పోయినా మీకు మేము సదా సన్నిహితులమై యోగక్షేమాల్ని కనిపెట్టి ఉంటాము. మనస్సుకు మనస్సు, ఆత్మకు ఆత్మ సాక్షి అని గ్రహించాలి. ఇప్పుడు కొన్ని ముఖ్య మంత్రాలు చూద్దాము.

శ్రీః

# కొన్ని ముఖ్య దేవతా మంత్రాలు

ప్రతి మంత్రానికి ఒక అధిష్ఠాన దేవత ఉంటుంది. మంత్రాలు మూడు రకాలు. శత్రు మంత్రం, మిత్ర మంత్రం, సేవక మంత్రం అని. మన పేరు వాసిని బట్టి అనుకూల దైవ మంత్రాన్ని ఉపదేశం పొందాలి. కొన్ని మూల మంత్రాలను మా సాధకుల సౌకర్యార్థం ఇక్కడ యిస్తున్నాము.

శ్రీ మహాగణపతి మంత్రం —

1 ఓం శ్రీం క్లీం గ్లౌం గం గణపతయే వర వరద సర్వజనం మే వశమానయ స్వాహా.
2 ఓం గం గణపతయే నమః

గాయత్రీ మంత్రం —

ఓం భూర్భువస్సువః ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్

శ్రీ విద్యా పరమేశ్వరీ మంత్రం —

ఓం హ్రీం క ఏ ఈ ల హ్రీం హ స క హ ల హ్రీం స క ల హ్రీం

కుబేర మంత్రం —

క్లీం యక్షాయ కుబేరాయ వైశ్రవణాయ ధనధాన్యాధిపతయే ధనధాన్యసమృద్ధిం మే దేహి దాపయ స్వాహా.

లక్ష్మీ మంత్రం —

ఓం శ్రీం శ్రియై నమః

వివాహప్రద స్వయంవర కళామంత్రం —

ఓం హ్రీం యోగిని యోగిని యోగేశ్వరి యోగభయంకరి సకలస్థావర జంగమస్య ముఖం హృదయం మమ వశమానయ స్వాహా

బాలాత్రిపురసుందరీ మంత్రం —

ఐం క్లీం సౌః సౌః క్లీం ఐం

త్రిపురా గాయత్రి —

క్లీం త్రిపురాదేవి విద్మహే, కామేశ్వరి ధీమహి తన్నః క్లిన్నే ప్రచోదయాత్

శ్రీ వేంకటేశ్వర మంత్రం —

ఓం శ్రీ వేంకటేశాయ నమః

సంతానగోపాల మంత్రం —

క్లీం దేవకీసుత గోవింద వాసుదేవ జగత్పతే దేహి మే తనయం కృష్ణ త్వామహం శరణం గతః

కామేశ్వరీ మంత్రం —

ఓం కామేశ్వరీ బాణదేవతా స్వాహా

శివ పంచాక్షరీ మంత్రం —

ఓం నమశ్శివాయ

నారాయణ మంత్రం —

ఓం నమోనారాయణాయ

ఇంకా చాలా మంత్రాలు ఉన్నవి. కావలసినవారు వారి వారి ఇష్టదైవం పేరు తెలియచేస్తూ వ్రాస్తే మూలమంత్రం పంపుతాము. అయితే పూజ నిమిత్తం గోత్రనామాలు తెలియచేస్తూ ఎంతో కొంత పంపాలి. ఏ మంత్రము ఉచితంగా స్వీకరించరాదు. ఫలితం ఉండదు. ఇక్కడ మా కామేశ్వరీపీఠంలో పూజ నిర్వహించిన తర్వాతనే మంత్రం వివరంగా వ్రాసి ఉపాసనా విధానం తెలియచేస్తాము.

ప్రతి మూలమంత్రానికి సంబంధించిన యంత్రం ఉంటుంది. అయా యంత్రాల్ని రాగిరేకులమీద వ్రాసి రిజిస్టరు పోస్టులో పంపుతాము వివరాలకు వ్రాయండి.

* * *

# కుండలినీయోగం చేయుటం ఎలా?

మామూలుగ దర్భాసనం మీదకాని, ఉతికి ఆరవేసిన పట్టు లేదా నూలువస్త్రం మీదకాని సుఖాసనం లేదా పద్మాసనం వేసుకొని కూర్చోవాలి. వీపునిటారుగా ఉంచాలి. కుడిచూపుడు వేలుతో కుడిముక్కు మూయాలి. ఎడమముక్కు ద్వారా గాలిని లోనికి పీల్చాలి. కొంత సేపు లోపలి శ్వాసను అలాగే నిలపాలి. శ్రమ అని తోచినపుడు గాలిని కుడి ముక్కులోనించి మెల్లగా బయటకి వదలాలి. గాలిని లోపలికి పీల్చటాన్ని పూరకము అంటారు. గాలిని లోపలనే నిలిపి ఉంచటాన్ని కుంభకము అంటారు. మెల్లగా వదలటాన్ని రేచకము అంటారు. ఇలా గాలినిలోనికి పీలుస్తూ, నిలుపుతూ, వదులుతూ ఏదైనా దేవతామూలమంత్రాన్ని కుంభకస్థితిలో జపించటాన్ని కుండలినీయోగం అని అంటారు. ఎడమముక్కులోంచి శ్వాసను పీల్చినవుడు మూలాధారం నుంచి కుండలినీ శక్తి కదిలి సహస్రారానికి చేరుతుంది. మనము గాలిని నిలిపినంత వరకు ఆమె సదా శివునితో ఆనందమయంగా గడుపుతుంది. గాలి మెల్లగా వదలినపుడు ఆమె స్వస్థానానికి చేరుతుంది. శ్వాసనులోనికి పీల్చినపుడు ఆ తరువాత కూడా గుదస్థానాన్ని పైకిలాగి పట్టాలి. దీన్నే ప్రాణాపానవాయు సంయోగం అంటారు. అప్పుడు వెనకభాగాన ఏదోప్రాకుతున్నట్లు తెలుస్తుంది. అదే కుండలినీ శక్తి అని గ్రహించాలి. ఇంకా సందేహాలుంటే స్వయంగా నన్ను సంప్రదించండి.

"భాస్కరానందనాథ"

శ్రీః

# కుండలినీ స్తుతిః

మూలోన్నిద్రభుజంగరాజసదృశీం యాంతీం సుషుమ్నాంతరమ్
భిత్త్వాధారసమూహమాశువిలసత్సౌదామినీసంనిభామ్.
వ్యోమాంభోజగతేందుమండలగలద్దివ్యామృతౌఘైఃపతిం
సంభావ్యస్వగృహాగతాంపునరిమాం సంచింతయేత్ కుండలీమ్. 1

తా — మూలాధారచక్రం లేదా కమలంలో శ్రేష్ఠమైన నాగుపామువలె చుట్టుకొని ఉండి, మిగిలిన అన్ని చక్రాలను భేదించుకుంటూ సుషుమ్నానాడి ద్వారా ప్రయాణిస్తూ, మెరుపు తీగవలె ప్రకాశించే కుండలినీశక్తి - సహస్రారకమలం నుండి వర్షిస్తున్న అమృతప్రవాహంలో తడిసి - తనపతి ఐన సదాశివుణ్ని కలిసి తిరిగి మూలాధారం చేరుతుంది. అట్టి కుండలినీశక్తికి నా నమస్కారము.

హంసం నిత్యమనంతమద్వయగుణం స్వాధారతో నిర్గతా
శక్తిః కుండలినీ సమస్తజననీ హస్తే గృహీత్వా చ తమ్.
యాతా శంభునికేతనం పరసుఖం తేనానుభూయ స్వయం
యాంతీ స్వాశ్రమమర్కకోటిరుచిరా ధ్యేయా జగన్మోహినీ. 2

తా — హంస అనేది శాశ్వతమైనది. అంతులేనిది. ఒకే అక్షరం కలది, మూలాధారం నుంచి బయలుదేరిన కుండలినీశక్తి ప్రపంచానికే తల్లి. ఆమె ఆ హంసను చేతధరించి సహస్రారంలోని సదాశివస్థానాన్ని

చేరి సుఖాన్ని పొంది తిరిగి కోటిసూర్య ప్రభాభాసమానయై- మూలా ధారం అనే తన ఆశ్రమానికి చేరుతుంది.

అవ్యక్తం పరబింబమంచితరుచిః నీత్వా శివస్యాలయమ్
శక్తిః కుండలినీ గుణత్రయవపుః విద్యుల్లతాసన్నిభా,
ఆనందామృతకందగం పురభిదం చంద్రార్కకోటిప్రభం
సంవీక్ష్య స్వగృహం గతా భగవతీ ధ్యేయానవద్యాగుణైః. 3

తా — అవ్యక్తమైన పరాబింబము అత్యంత ఆకర్షకమైనది. సత్త్వము, తమము, రజస్సు అనే మూడు త్రాళ్ళతో కూడిన శరీరం గల కుండలినీశక్తి మెరుపుతీగెలాగా వుంటుంది. ఆనందామృతానికి నిలయుడై త్రిపురాలను జయించిన సదాశివుడు కోటిచంద్రకాంతితో మెరుస్తూ సహస్రారంలో వుండగా అతనిని చేరి తిరిగి వస్తున్న ఆ జగన్మాతయైన కుండలినీశక్తిని సాటిలేనిరీతిలో మెచ్చుట, స్తుతించుట చాలా మంచిది.

మధ్యేవర్త్మ సమీరణద్వయమిథఃసంఘట్టసంక్షోభజం
శబ్దస్తోమమతీత్య తేజసి తడిత్కోటిప్రభాభాస్వరమ్.
ఉద్యంతీం సముపాస్మహే నవజపాసిందూరసాంద్రారుణాం
సాంద్రానందసుధామయీం పరశివం ప్రాప్తాం పరాం దేవతామ్ 4

తా — ఎడమపక్కన చంద్రనాడి ఇడ. కుడిపక్కన సూర్య నాడి పింగళ. ఈరెండు వాయువుల మధ్య సుషుమ్నానాడిలో కుండలినీ

శక్తి సంచరిస్తూ ఉంటుంది. ఆ జగన్మాత కోటి సూర్య కాంతితో అప్పుడే వికసించిన మందారాల రంగులో ఆనందరూపిణియై అమృత వర్షంలో తడిసినదై సహస్రారంలోని సదాశివుడ్ని చేరుతూ ఉంటుంది అట్టి పరదేవతకు నా నమస్కారము.

గమనాగమనేషు జాంఘికీ సా
తనుయాత్ యోగఫలాని కుండలీ,
ముదితా కులకామధేనురేషా
భజతాం వాంఛితకల్పవల్లరీ. 5

తా—ఇడా పింగళ నాడులమధ్య అటూయిటూ సంచరిస్తూ అన్ని చక్రాలను భేదిస్తూ చకచక నడిచే ఆ తల్లి మనలకు కావలసిన ఫలాలను యిచ్చుగాక. అందరికి ఆ అమ్మ కల్పవృక్షం, కామధేనువు వంటిది. అట్టి తల్లిని అందరూ పూజించి తరించండి.

ఆధారస్థితశక్తి బిందునిలయాం నీవారశూకోపమాం
నిత్యానందమయీం గలత్పరసుధావర్షైః ప్రబోధప్రదైః
సిక్త్వా షట్సరసీరుహాణి విధివత్ కోదండమధ్యోదితాం
ధ్యాయేత్ భాస్వరబంధుజీవరుచిరాం సంవిన్మయీం దేవతామ్ 6

తా — మూలాధారచక్రంలో బిందురూపంలో శక్తిస్థానం వడ్ల గింజ మీది కొసవలె అతి సూక్ష్మంగా వున్నది. ఆ శక్తిరూపిణి ఐన

జగన్మాత నిత్యము ఆనందరూపిణియైవుంటుంది. సహస్రారకమలాన్నుంచి వెడలిన అమృతధారలలో యీ ఆరు చక్రాలు తడిసినవి కాగా వెన్నుపూస లోపలిభాగంలో ప్రయాణించే మందార పుష్ప సదృశ వర్ణంగల పరాసంవిద్రూపిణియైన ఆ తల్లిని అందరూ ధ్యానించాలి.

హృత్పంకేరుహభానుబింబనిలయాం విద్యుల్లతామంధరాం
బాలార్కారుణతేజసా భగవతీం నిర్భత్స్నయంతీం తమః
నాదాఖ్యం పరమర్ధచంద్రకుటిలం సంవిన్మయీం శాశ్వతీం
యాంతీమక్షరరూపిణీం విమలధీః ధ్యాయేత్ విభుం తేజసామ్ 7

తా — అనాహత చక్రంలో ఆ జగన్మాత సూర్యబింబంలా ప్రకాశిస్తుంది. మెరుపుతీగెవంటి ఆ తల్లి అప్పుడే ఉదయిస్తున్న సూర్యుని తేజస్సుతో చీకటిని (అజ్ఞానం అనే అంధకారాన్ని) పటాపంచలు చేస్తుంది. ఓంకారనాదం అర్థ చంద్రాకృతిలో అక్కడ వెలుస్తుంది. ఇదే శాశ్వతమైన సంవిత్ లేదా జ్ఞానం. ఆ జ్ఞానమే అక్షరస్వరూపిణియైన శారదాదేవి. నిర్మలమైన మనస్సుతో ఆ తేజోమూర్తిని ధ్యానించాలి.

భాలే పూర్ణనిశాకరప్రతిభటాం నీహారహారత్విషా
సించంతీమమృతేన దేవమమితేనానందయంతీం తనుమ్
వర్ణానాం జననీం తదీయవపుషా సంవ్యాప్య విశ్వంస్థితాం
ధాయేత్ సమ్యగనాకులేన మనసా సంవిన్మయీమంబికామ్. 8

తా — ఆజ్ఞాచక్రం చేరేసరికి ఆ తల్లి పూర్ణచంద్రుడిన్ని తన తేజస్సుతో ధిక్కరిస్తుంది. మంచువలె తెల్లని కాంతితో అమృతవర్షిణి యై సదాశివుడ్ని చేరి సాధకుని శరీరానికి ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. అక్షరాలకు అధికారిణియై అన్ని భాషల రూపంలోను ప్రపంచం అంతా ఆ తల్లి ఆక్రమిస్తుంది. అట్టి జగన్మాతయే సంవిత్ స్వరూపిణి. ఆమెను ధ్యానిస్తే యిష్టార్థాలు సిద్ధిస్తాయి.

మూలే భాలే హృదిచ విలసద్ వర్ణరూపా సవిత్రీ
పీనోత్తుంగస్తనభరనమన్మధ్యదేశా మహేశీ
చక్రే చక్రే గలితసుధయా సిక్తగాత్రీ ప్రకామం
దద్యాదద్య శ్రియమవికలాం వాఙ్మయీ దేవతా నః 9

తా — మూలాధారంలోను, అనాహతంలోను, ఆజ్ఞాచక్రం లోను తాను నిలబడివుండి ఉన్నతాలైన పాలిండ్ల భారంచేత కొద్దిగా వంగిన నడుముగల ఆ మహేశ్వరి ప్రతి చక్రంలోని అమృతంలోనూ తడిసి తడిసి వాగ్రూపిణియై మాకు సన్నిహితయై శాశ్వతమైన ఐశ్వ ర్యాన్ని యిచ్చి మమ్ములను రక్షించు గాక.

ఆధారబంధప్రముఖక్రియాభిః
సముత్థితా కుండలినీసుధాభిః,
త్రిధామబీజం శివమర్చయంతీ
శివాంగనావః శివమాతనోతు. 10

తా — ఓడ్యాణ బంధము, జాలంధర బంధము, జపము మొదలగు క్రియల ద్వారా నిద్రలేచిన, శక్తిస్వరూపిణియైన ఆ కుండలినీదేవి, అమృతంలో తడిసినదై మూలాధారంనుండి ఆజ్ఞా చక్రం వరకు పరిఢవిల్లినదై ఆ సదాశివుణ్ని సేవిస్తూ మనలందరికిని శుభముల నిచ్చుగాక.

నిజభువనవిలాసాదుచ్చలంతీ విలాసైః
పథి పథి కమలానాం చారుహాసం విధాయ
తరుణతపనకాంతిః కుండలీదేవతా సా
శివసదనసుధాభిః దీపయేదాత్మతేజః. 11

తా — తాను, తనలోని ప్రపంచముతోకూడ పైకి ప్రయాణిస్తూ విలాసలాలసయై మార్గంలోని కమలాలను చిరునవ్వుతో పలకరిస్తూ, వయ్యారంగా నడిచే ఆ అమ్మ బాల సూర్యకాంతిని కలిగి సహస్రారంలోని అమృతకాంతులచే తన జస్సును యినుమడింపచేసుకొని ప్రకాశించుగాక.

సింధూరపుంజనిభమిందుకలావతంస
మానంద పూర్ణనయనత్రయశోభివక్త్రమ్,
అపీనతుంగకుచనమ్రమనంగతంత్రం
శంభోః కలత్రమమితాం శ్రియమాతనోతు 12

తా — ఆమె సదా శివుని యిల్లాలు. సిందూర వర్ణపు శరీరం కలది ఆమె. చంద్రకళను తలపై ధరించింది. భక్తుని పూజలకు మెచ్చిన ఆమె మూడు కళ్ళలోను ఆనందం వెల్లివిరుస్తున్నది. స్తన భారంతో ఆమె నడుం వంగింది. ఆమెయే యీ సృష్టికి మూలకారణం. ఆమె మనకు అనంతమైన ఐశ్వర్యాన్ని ప్రసాదించుగాక.

వహ్నైరర్ణవషట్దిశారవికలాచక్షుర్ద్విభక్తైః క్రమాత్
సాంతైరాదిభిరావృతాన్ క్షహయుతైః షట్చక్రమధ్యావిమాన్
డాకిన్యాదిభిరాశ్రితాన్ పరిచితాన్ బ్రహ్మాదిభిర్దైవతైః
భిందానా పరదేవతా త్రిజగతాం చిత్తేషు దత్తాం ముదమ్. 13

తా — మూలధారం మొదలుకొని ఆజ్ఞాచక్రం వరకు ఉన్న ఆరు చక్రాలలోను అనేక బీజాక్షరాలు వున్నవి. వాటి ప్రక్కనే డాకిని మొదలగు దేవతలున్నారు. బ్రహ్మాది దేవతలున్నారు. మూడు లోకాల లోని జనుల హృదయాలలోను సంచరించే ఆ జగన్మాత మన మనసులకు ఆనందాన్ని కలిగించుగాక.

ఆధారాత్ గుణవృత్తశోభితతనుం నిర్గత్వరీం సత్వరం
భిందంతీం కమలాని చిన్మయఘనానంద ప్రబోధోద్ధురామ్.
సంక్షుబ్ధధ్రువమండలామృతకరప్రస్యందమానామృత
స్రోతఃకందలితామమందతడిదాకారాం శివాం భావయే. 14

తా — మూలాధారం నుండి మూడు గుణాలనే దారాలతో తయారై త్వరగా బయలుదేరి ప్రయాణిస్తూ బ్రహ్మానందానికి హేతువులైన చక్రాలను బేధించుకుంటూ ధ్రువమండలాన్ని చేరి ఆనందామృత వర్షాన్ని కురిపిస్తూ తళతళ మెరిసే మెరుపువలె వున్న ఆ జగన్మాతయైన శక్తిని నాకు శుభములనిచ్చుటకు ప్రార్థించుచున్నాను.

మూలాధారే త్రికోణే తరుణశరనభాభాస్వరే విభ్రమంతం
కామం బాలార్కకాలానలజరఠకరంగాంకకోటిప్రభాభామ్,
విద్యున్మాలాసహస్రద్యుతిరుచిరలసద్ బంధుజీవాభిరామాం
త్రైగుణ్యాక్రాంతబిందుం జగదుదయలయైకాంతహేతుం విచింత్య 15

తా — మూలాధార చక్రంలోని త్రికోణంలో ఆ జగన్మాత ఉన్నది. ఉదయకాలపు ఆకాశంవలె ఎఱ్ఱని వర్ణం ఆమెది. బాల సూర్య చంద్ర, కాలాగ్ని ఇత్యాదులవలె కోటి కాంతులను ఆమె వెదజల్లుతున్నది. కొన్ని వందల మెరుపుల తోరణంవలె వుండి ప్రపంచానికి కాంతినిస్తూ మందారాల మాలవలె ఆమె వున్నది. జగదుత్పత్తికి ఆధారమై, త్రిగుణాలనే బిందువుగాతోచే ఆ తల్లికి నా నమస్కారము.

తస్యోర్ధ్వే విస్ఫురంతీం స్ఫుటరుచిరతడిత్పుంజభాభాస్వరాంగీ
ముద్గచ్ఛంతీం సుషుమ్నా మనుసరణశిఖామాలలాచేందుబింబమ్,
చిన్మాత్రాం సూక్ష్మరూపాం జగదుదయకరీంభావనామాత్రగమ్యాం
మూలం యాసర్వధామ్నాం స్ఫురతి నిరుపమా హుంకృతోదంచితోరః 16

తా — మూలాధారాన్నుంచి కదిలి ఆ పైన ఆ జగన్మాత తేజో రూపిణిఅయి కొన్ని వందల మెరుపుల కలయిక వలె తోస్తున్నది. ఆజ్ఞాచక్రంవరకు ఆమె ప్రయాణిస్తుంది. ఆ తల్లి ఆనందస్వరూపిణి. ప్రపంచోత్పత్తికి హేతువు. మనసున తలిస్తేచాలు ప్రత్యక్షం అవుతుంది. సకల స్థావర జంగమాలకూ ఆ దేవియే మూలం. 'హుం' అని కుండలిని ద్వారా వాయు సంచారాన్ని కలిగిస్తే చాలు హృదయంలో నివశిసుంది.

నీతా సా శనకై రథోముఖసహస్రారారుణాబ్జోదరే
చ్యోతత్పూర్ణ శశాంకబిందుమధుతః పీయూషధారాస్రుతిమ్,
రక్తాం మంత్రమయీం నిపీయ చ సుధానిష్యందరూపా విశేత్
భూయోప్యాత్మనికేతనం పునరపి ప్రోత్థాయ పీతా విశేత్. 17

తా — మూలాధారాన్నుంచి పైకి తీసుకొని పోబడి, క్రిందికి ఉన్న సహస్రారంలోని చంద్రుని ద్వారా వచ్చిన అమృతంలో తడిసిన ఆ జగన్మాత ఎఱ్ఱగావుంటుంది. ఆమె సర్వ మంత్ర స్వరూపిణి. సుధాపానం చేసిన ఆ అమ్మ తిరిగి క్రింది మూలాధారాన్ని చేరుతుంది. మనకు అమృతాన్ని యిచ్చి శాశ్వతత్వాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

యోభ్యస్యత్యనుదినమేవాత్మనోంతర్బీజాంశం
దురితజరాపమృత్యురోగాన్,
జిత్వాసౌ స్వయమివ మూర్తిమాననంగః
సంజీవేచ్చిరమతి నీలకేశజాలః 18

తా — తనలోని అంశమైన యీ కుండలినీ శక్తిని గ్రహించి ఎవరైతే కుండలినీ యోగసిద్ధిని సాధిస్తారో వారికి అకాలమృత్యువు రోగములు ఉండవు. సాక్షాత్ మన్మథ స్వరూపుడైన సాధకుడు సకల విజయాలని సాధిస్తాడు. నల్లని జుట్టుతో పడుచువానిగా చాలకాలం జీవించి మృత్యువును జయిస్తాడు.

